



サラリーマンのための

だからあなたの

うつは治らない

- 「うつ」の本当の

「原因」と「治し方」

(すごろく図解つき)

～或る経験者の勝手流体験記～



おことわり

内容は、あくまで個人の感想です

1. 内容は著者個人の感想をまとめたものであり、医学的信頼性を保証するものでも医学的意見でも治療法でもありません。
文中に「トリセツ」「取説」「取扱説明書」等とあるのは、あくまでイメージです。
2. 従って、ここで記述されている内容を利用した結果に対して、責任を負うことはできません。内容は、自己責任のご判断でご利用下さい。
3. 内容はあくまで著者個人の意見であり、著者の所属するいかなる機構・組織・団体等の意見を代表するものではありません。
4. 特段の注記あるものの外、この著作に関する一切の権利は、著作権を含めて全てが著者個人に帰属します。無断引用・複製・頒布などはお断りします。
5. これはウェブサイト <https://www.utsunotorisetsu.com/> に掲載の内容を全ページ PDF 化したものです。レイアウトと文字数の関係で語句などの手直しが多少あるほかは、ウェブサイトと内容は基本的には全く同じです。
6. 内容は、予告または告知無く変更することがあります。

著者※： おんちよんめん※※

※なお上記を含め文中では、上記著者の一人称(自称)として「著者」を用います。

※※本名非公開のためペンネームを使用しています。

目次

第1部	はじめに	7
1)	趣旨のまとめ.....	9
2)	概要.....	10
3)	想定している読者層.....	12
4)	想定する読み手側のメリット.....	15
第2部	うつ病の経過は「すごろく」である	17
第1章	うつ病：情報の氾濫.....	19
1)	あふれる情報.....	19
2)	内容は千差万別.....	21
3)	読み通す気力はありません.....	24
第2章	うつ病の経過は「すごろく」である.....	25
1)	情報を整理するモデル.....	25
2)	すごろくって？.....	26
3)	「うつ病すごろく」之図(フローチャートの図解).....	28
4)	「うつ病すごろく」の読み方.....	30
第3章	山あり谷ありの「すごろく」廻り.....	31
	「すごろく図」の概要：四つある「ヤマ場」.....	31
1)	うつのはじまり(すごろく図①～④).....	33
2)	「うつは薬じゃ治らない」(すごろく図⑤～⑦).....	35
3)	気力回復から治療法選び(すごろく図⑧～⑫).....	38
4)	なぜ「ショッピング」するのか(すごろく図⑤～⑫).....	41
5)	結局うつの原因は何なのか.....	43
6)	うつは「骨折」ではない(すごろく図⑬～⑰).....	45
7)	復職は「ゴール」ではない(すごろく図⑱～㉓)(1).....	46
8)	「申し訳ない」では「上がれ」ない(すごろく図⑱～㉓)(2).....	48
9)	「まさか」で始まるすごろく廻り.....	51
10)	他人にも「まさか」のすごろく廻り.....	53
11)	まとめ：うつは誰でもなる病気か？.....	57
第3部	うつは「社会病」である	62
	第3部の目的：正しいすごろくの上がり方.....	64
第1章	「新型うつ」とは.....	65
1)	「わがまま」「甘え」「怠け病」なのか.....	65
2)	医師の見解も分かれている.....	68

3) 本人の言い分は.....	69
第2章 「ニッポン多民族説」とは.....	71
1) 「ムラスタン人」と「ワカスタン人」.....	71
2) 多民族間は対等である(はずである).....	74
3) 否定される少数派民族.....	75
4) 少数派民族を評価する.....	76
5) 少数派民族を尊重する.....	79
6) 多文化間で共存する.....	82
7) 「多文化共存」はグローバル化.....	84
第3章 共存するのは貴方の隣人である.....	86
1) 「日本人＝ムラ社会」なのではない.....	86
2) 「学者とかミュージシャンとかになったらどうですか」.....	91
3) 「バッジを付けたらどうですか」.....	93
4) 「分かれて住みましょう」.....	95
5) それはあなたの隣人である.....	97
第4章 ムラ社会のメカニズム.....	99
1) 「ムラ社会」のメカニズム(1)「入会式」.....	99
2) 「ムラ社会」のメカニズム(2)「矛盾命令」.....	104
3) 「ムラ社会」のメカニズム(3)「要領」.....	107
4) メカニズムの解剖とその評価.....	111
第5章 「ムラ社会」の起源と目的.....	114
1) 地球全体から見た「ムラ社会」.....	114
2) 「ムラ社会」とは「鎖国」である.....	116
3) それでも「ムラ社会」に住みたい人へ.....	119
4) 「ムラ社会」は唯一の選択肢か.....	121
5) 現実適応は「ムラ社会」の功績か.....	125
6) 起源の解剖とその評価.....	133
第6章 「ムラ社会」と「新型うつ」.....	136
1) 「新型うつ」はカルチャーギャップ.....	136
2) 「新型うつ」の「正しい上がり方」.....	140
3) 「新型うつ」をどう認識するか.....	144
4) まとめ:「新型うつ」の上がり方と「すごろく」.....	150
第4部 うつの頭で考えること 悩むこと.....	155
第4部の目的: 論点整理.....	157
第1章 何のために生きてんの?.....	158
1) 「人生の目的」という答えは無い.....	158

2)	人生モデル①「物量基準型(1)」単次元モデル	159
3)	人生モデル②「物量基準型(2)」満足度で二次元化	160
4)	「基準値」の客観化	161
5)	「基準値」による層別分類	162
6)	取るべき達成経路	163
7)	人生モデル③「物量基準型(3)」時間軸で三次元化	167
8)	「物量基準型」の特徴と利点	168
9)	人生モデル④「定性基準型」努力基準	169
10)	人生モデル⑤「主観基準型(1)」満足度単一基準	172
11)	人生モデル⑥「主観基準型(2)」人生グラフ化	174
12)	人生モデル⑦「無基準型」	176
13)	「モデル化」の目的とその活用方法	179
第2章 それじゃメシが食えないよ		180
1)	「メシが食えん」では食えません	180
2)	人類の「メシの食い方」	182
3)	現代日本の「メシの食い方」	186
4)	「カネが無ければ食えません」	187
5)	最小限度の「メシの食い方」	188
6)	最小限度の制約①(自律支出:衣食住)	190
7)	「カネが無くてはメシは食えない」のか	191
8)	最小限度の制約②(他律支出(1):租税公課等)	193
9)	最小限度の制約③(他律支出(2):扶養義務)	195
10)	扶養義務との両立	196
11)	人生での「リスク対処」	199
12)	「雇用市場」で「メシを食う」	201
13)	「雇用市場」のメカニズム①:需給の変動	204
14)	「雇用市場」のメカニズム②:「必要性」と「能力」	208
15)	「雇用市場」のメカニズム③:市場自身の有為転変	210
16)	「雇用市場」が齎す「他律性」	214
17)	「疑似問題」の先へ	216
18)	【解①】「市場化原理」外での価値とは	217
19)	【解②】「好きなことだけ」やる	221
20)	【解③】「採算度外視です」	224
21)	解①②③の結合	228
22)	価値は「等価交換」	231
第3章 「第4部のまとめ」		235

1) 「負け犬の遠吠え」か	235
2) 「自己満足の自己欺瞞」か	238
3) 個人と社会の均衡点	239
第5部 しめくり	243
1) 「会社は間違っていない」	244
2) 「給料以上には働かない」のか?	246
3) 「相手を変えたいなら自分が変わるしかない」	255
4) 「共通解」はあり得るのか	263
5) おわりに: 本書の使い方	267
6) 用語説明	269
7) 各種注記など	273

第1部 はじめに



1)趣旨のまとめ

- 本書は、一般社会側の認識形成に重点をおいている。目標として形成すべきと考えている認識とは、概略以下の通りである。

一般社会の過剰期待

- 現代の社会は「からだの病気」に関する医学の進歩に慣れきっている。このため一般社会側には、無意識の前提がある。
- 即ち「どんな病気でも必ず原因は解明されており、そのメカニズムも把握され、百パーセント有効な特効的治療法も存在している(はずである)」という前提である。従ってうつ病の情報に関しても、この前提に基づいた無意識の偏った期待をしてしまう。
- だがこの一般社会側の認識とは異なり、「こころの病気」であるうつ病は、目下のところ原因もメカニズムも未解明であり、従って百パーセント有効な特効的治療法も未確立である。
- 即ち、現状は一般社会の期待と乖離している。現状と比較すれば、一般社会側の認識は過剰期待なのだ。実はこのことが、一般社会側に不安と焦燥感を生じ、うつ病の回復までの期間を無用に長期化させている原因である。

備えあれば憂い少なし

- うつ病は防ぐことはできない。だが備えることはできる病気である。
- うつ病は「誰でもなる病気」である。自分が発病するのかどうか事前に予測は不可能であるし完全な予防策もない。発病するかもしれないし、もしかしたら一生発病しないかもしれない。我々一般社会は、人生におけるこのようナリスクを認識しておく必要がある。
- 現代の医学は、うつに対して何が出来て、何が出来ないのか。そして自分たち一般社会はうつ病に対して何を予期しておき、実際にはどのように対処すればいいのか。それらの問題点は、一般社会側が予め事前に認識しておかなければならない。
- その事前認識が過剰期待を防止し、結果として悪循環と回復までの期間の無用の長期化を回避することに繋がる。
- では、上記のように一般社会にとって必要な事前認識とは何か。本書ではそのような論点を幾つか取り上げ、著者なりの整理と説明を試みる。

以上

2)概要

- いきなり大それた書名を名乗ってしまったが、本書は著者が自分のうつ病体験を通じて考えた内容をまとめたものである。従って冒頭の「おことわり」で既述の通り、述べているのはあくまでも個人の感想である。
- まとめる際に試みたのは、観光旅行に喩えてみればガイドブックのようなものである。ただし観光地や旅行会社などのサービス提供側が作ったものではない。次頁のマンガの通り、その土地への旅行経験者がユーザーとして作った、謂わば自作ガイドのようなものである。
- 想定している読者層やそのメリットなど、その概要について冒頭第1部の中で先ず述べる。

- 次いで第2部では、うつ病の経過について、うつ病の経験者(以下「体験者」と表記する)本人の視点から見た理解モデルとして「すごろく」図解を提案する。

「分かりやすく、スッキリ整理できる図解」作りに挑戦！！



- 第3部では、所謂「新型うつ(非定型うつ)」の場合を対象に、うつ病の原因とは何か、本人側の視点からはどう見えるのか、その代弁を試みる。

「すごろく」を上手に「上がる」為、自分の目的地を再確認！！



- 第4部では、療養中に直面するはずの幾つかの命題を取り上げ、謂わば予行演習として論点整理を試みる。

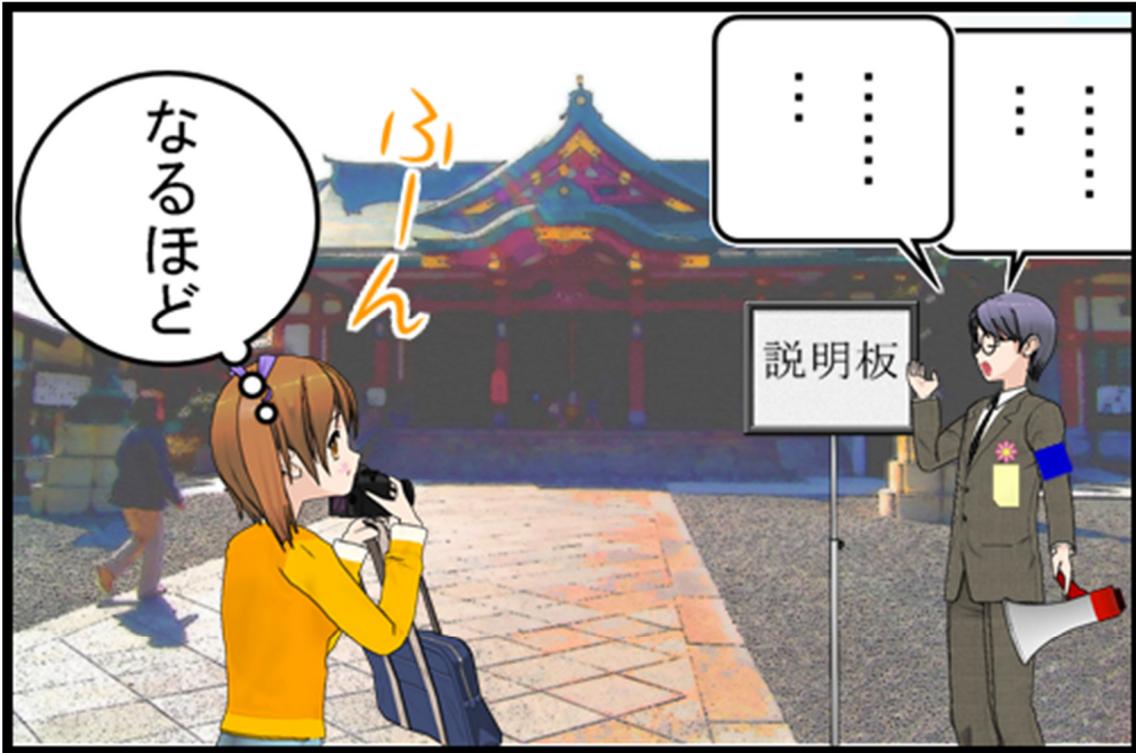
すごろくの「難関」部分を更に詳しく説明！！



- うつとは、本人にとってどのような状況を体験することになるのか、それを考えていただくきっかけになればと考えている。

上手にうつを脱け出す為のヒントと手がかりをご紹介！！



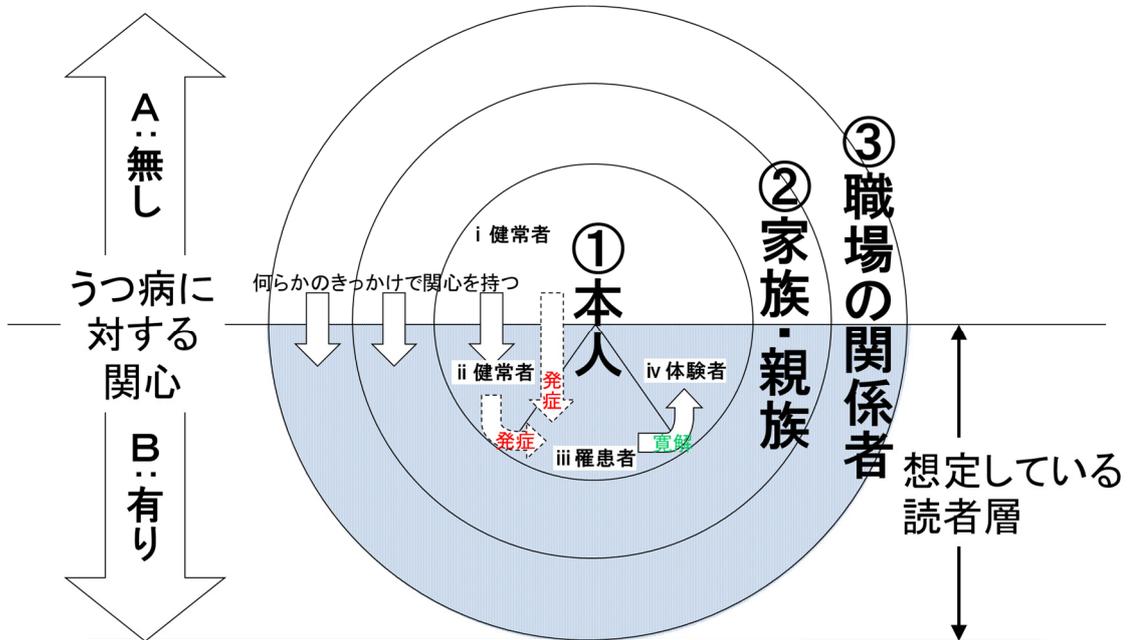


3)想定している読者層

本書が読者として想定しているのは、うつ病に関して多少とも何らかの関心のある方々、または何らかのきっかけで関心を持つようになった方々である。

なお、著者はサラリーマン生活を通じてうつを体験した。従って下図に示す想定読者層も含めて、本書全体の内容はサラリーマンの視点を前提とした構成になっている。予めご了承願いたい。

もしサラリーマン以外の立場でのうつ病体験に対してご参考になさる場合は、内容を適宜読み替えながらお読みいただきたい。



さて上図の網掛け部分で示した通り、想定している読者層の中には「①本人」のうちの一部、それから「②家族・親族」と「③職場の関係者」が含まれる。

想定している読者層

- ① 本人
 - ii 健常者(うつ病に対する関心有り)
 - iii 罹患者
 - iv 体験者
- ② 家族・親族
- ③ 職場の関係者

「i 健常者(うつ病に対する関心無し)」は除く

以下に各々について述べる。

① 本人

- 上記「①本人」の中には、「i 健常者(うつ病に対する関心無し)」「ii 健常者(うつ病に対する関心有り)」「iii 罹患者」「iv 体験者」が含まれる。
- 前記の通り、このうち上記「①本人」の中で「i 健常者(うつ病に対する関心無し)」は読者としての想定から除いている。それ以外の「①本人」つまり「ii 健常者(うつ病に対する関心有り)」「iii 罹患者」「iv 体験者」を「①本人」の読者として想定している。

い、いま、うつで休職中
ですので



右のイラストは「①本人」のうち「iii 罹患者」を示したものである。だが、もちろん上述の通り、それ以外の場合「ii 健常者(うつ病に対する関心有り)」と「iv 体験者」も、読者として想定している。

- このうち「iii 罹患者」には、「i 健常者(うつ病に対する関心無し)」であった状況から、発症によっていきなり関心を持たざるを得ない状況に至る場合と、「ii 健常者(うつ病に対する関心有り)」の状況から「iii 罹患者」に至る場合との両方が含まれる。
いずれにしろ、「iii 罹患者」は目下療養中の当事者であるから、当然関心をお持ちのことと思う。少し気分がゆとりが出てきた段階で、本書をお読みいただければと思う。
- また「iv 体験者」は、うつ病に対する関心は再発防止のためにも当然維持されていることと思う。

※なお「ii 健常者(うつ病に対する関心有り)」と「iii 罹患者」は矢印で繋げてあるが、これは「うつ病に関心を持つようになった健常者は必ず発症する」という意味ではない。後に詳しく述べるが、うつ病になるかならないかの事前予測は不可能である。

従って「ii 健常者(うつ病に対する関心有り)」と「iii 罹患者」との間の矢印は、破線で示してある。

「i 健常者(うつ病に対する関心無し)」と「iii 罹患者」を繋いでいる矢印も同様である。

② 家族・親族

- この中には、配偶者以外の家族や親族も当然含まれる。配偶者の場合は、男女どちらでも含まれる。右のイラストは、その中で「本人が男性であり、配偶者が女性」の場合のみ示したものであるが、もちろん上述の通り、それ以外の家族や親族も読者として想定している。
- うつ病は、心の中で生じている疾病であるから外見からは分から

もしダンナがうつになったら
と思う



ない。病状の進退に対しても、所謂「客観検査」(物理的・化学的数値を測定する検査方法)の方法が無い。従って、家族・親族などの第三者が病状の良し悪しを察する手がかりが全くない。ただ本人がぐったりと顔色悪く寝込んでいるだけである。

- 従って、特に「①本人 iii 罹患者」の家族親族の場合は、心配も看病もしたくても、どうしたらよいのかわからない状況にあることと思う。身近で接しているだけに、その焦りと無力感は大きいものとお察しする。また「①本人 iii 罹患者」以外の家族親族の場合は、いつ何時そんな状況になったらどうしようかと気が気ではないものだろうと思う。

③ 職場の関係者

- ここでは、人事部門における労務や厚生業務の担当者、そして現場の管理職の方などを想定している。
- なぜ社員がうつ病になるのか、なぜ再発するのか、社員は休職中にどのような療養生活はどうなっているのか、業務上一定の知識はお持ちのことと思うが、それでも疑問が募る一方だと思う。
- なにしろ回復への展望が見えずに一番苦しんでいるのは本人なのであるから、そんなことは本人には問えない。状況が見えずに一層やきもきする思いのことと思う。療養中に本人はいったい何をやっているのか、どのような状況にあるのか。本書の内容が、少しでもそれを察するヒントになればと思っている。

うつで休んでいる社員
が職場におりまして



③ 職場の関係者

このような方々にとって、少しでもヒントになれば幸いである。また、これまでうつ病に関心のなかった方々が、本書をきっかけにうつ病に対して関心を持つようになって下されば、もちろんこれもまた幸いである。

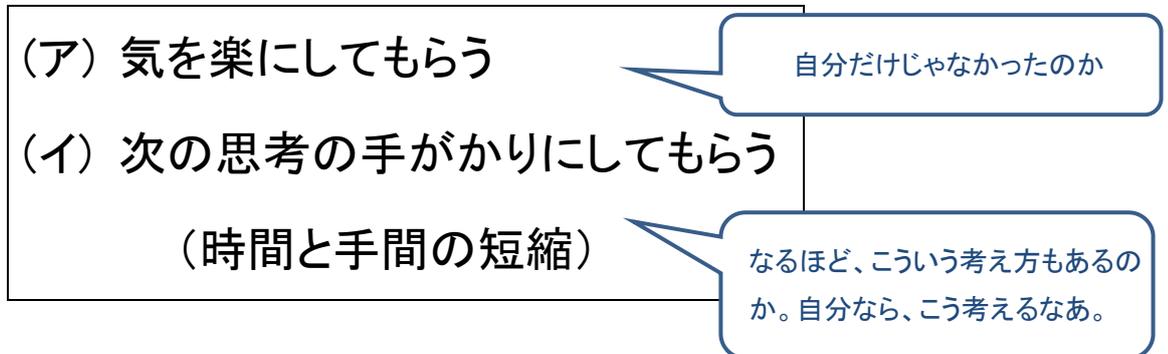
なお、既に「おことわり」で述べたように本書は個人の感想をまとめたものである。

これで十分な内容だとも思っていないし、この内容がすべて正しいとも思っていない。だから読み手の方々には、内容に関して過不足や異論をお感じになることもあろうかと思う。

その場合は、本書を出発点にそれぞれで補足修正いただき、ご自分が上手に「うつから脱け出せる道」を発見していただければと思う。本書がその一助になれば幸いである。

4)想定する読み手側のメリット

想定する読み手側のメリットは、下記(ア)(イ)の通りである。



以下各々について述べる。

(ア)「気を楽しんでもらう」とは

安心感

前記の図での「①本人 ii 健常者(うつ病に対する関心有り)」「②家族・親族」「③職場の関係者」の場合は、「なるほどうつ病の経過とはこういうことか」という安心感に繋がればと思っている。

特に「② iii 罹患者の家族・親族」・「③職場の関係者」の方々は、本人の状況が周囲にはよく見えないという疑問や焦燥感がストレスになっていることと思う。

そのようなストレスが少しでも軽減されればと思っている。

ちょっと安心♪



解放感

「自分だけではなかったのか」という解放感は、「①本人 iii 罹患者」「①本人 iv 体験者」の両方に感じていただければと思う。

また特に「①本人 iii 罹患者」の場合は、回復への展望が見えない不透明感が、この解放感によって少しでも軽減されればと思う。

(イ)「次の思考の手がかりにしてもらう(時間と手間の短縮)」とは

予備知識として

前記の図の「①本人 ii 健常者(うつ病に対する関心有り)」「②家族・親族」「③職場の関係者」の場合には、予備知識としてお読みいただき、いざコトにあたった時のご参考にしていただければと思っている。

特に「②家族・親族」「③職場の関係者」の場合には、ご自身が何をすべきなのかは直接触れていないものの、「本人が何に悩んでいるのか」を察する手がかりになると考えている。

論点整理として

「①本人 iii 罹患者」の場合には、それなりの自己消化をしていただく必要はあるものの、事前の論点整理として読んでいただければと思う。もちろん内容に過不足や賛否諸々をお感じになることもあろうが、逆にそれを出発点として、ご自分自身の答えを見出すきっかけにしたいと考えている。

これで一步前進!

ツッコミ入れて
二歩前進!



体験整理として

「①本人 iv 体験者」の場合には、再発防止の歯止めの手がかりとして、あらためて自己の体験を回顧する一助としてお読みいただければと思う。

もしかしたら「あるある、こんなこと。自分もそうだったよなあー」と、本書の内容に対して最も素早く反応していただけるのは、「①本人 iv 体験者」の方々かもしれないと思っている。

第2部

うつのは経過は

「すごろく」

である



第1章 うつ病：情報の氾濫

1)あふれる情報

- うつ病に関する問題点は、入手できる情報の量が少ないことではない。むしろ大量の情報が溢れていることである。

著者個人所有資料



個人の闘病記、解説書、雑誌の特集、新聞記事、ニュース番組…etc.

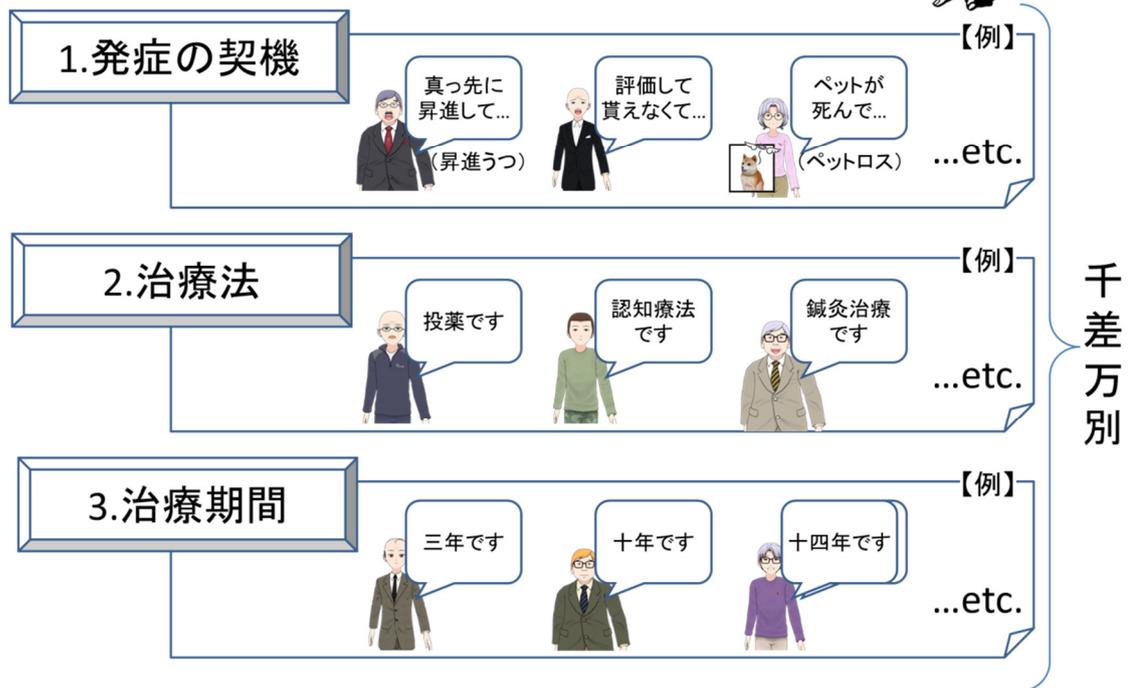
- 上図は、著者が所有している新聞や雑誌の切り抜きや書籍の一部を示したものだ（引用出典は本書巻末ご参照）。
- 真ん中のカラー一部分は、持っている書籍と雑誌の一部を並べて撮影したものだ。その両脇のモノクロ部分は、新聞や雑誌の記事の切り抜きのスキャン画像である。
- この結果、上図では合計 20 種類の資料が写っている。だが図を作成した時点で実際に持っていた資料はもっと多し、この後も増えている。だからといって別段これが多いとは言えない。人によってはもっとたくさんの資料をお持ちのことと思う。
- なぜなら、療養中の本人は回復の手がかりを求めて必死に情報収集するからだ。これは体験者ならお心当たりがあるものと思う。日々の身体症状と闘いながらのこ

となので、情報収集に取り組むこと自体が消耗を強いられる作業であり、疲労困憊してしまう。

- この図でお分かりのように、ビジネス雑誌や週刊誌ではしばしば特集記事が載るし、新聞の健康情報欄にはメンタルヘルスに関する連載記事があったりする。オンライン書店で検索すれば、膨大な数の書籍タイトルがヒットする。つまり、ちょっと気を付ければうつ病に関する情報の入手は容易いということなのだ。
- では、これだけの情報があるのだから予防も治療も万事めでたくすすむかという、そうではない。なぜか。次頁以降で、その理由を説明する。

2)内容は千差万別

- それではうつ病に関して入手できた情報を読んでもらうとどうなるか。下図は著者が見聞した情報をもとに、総合して書いてみたものだ。
- 驚くことに、発症の契機も治療法も回復までに要した期間も、みな千差万別である。



うつの始まり

- まず発症に至った契機からして、ばらばらである。
 例えば「同期の中で真っ先に昇進したのですが、抜擢された役職の責任が重荷になって、うつになりました」という人もいます。抜擢された重要な役職は、初めての管理職体験でもいいし、功成っての役員への栄達でもいいのだが、これが所謂「昇進うつ」というものだ。
- かと思えば「全然評価してもらえず、自分には価値がないのかと思ってうつになりました」という人もいるかもしれない。一方では「可愛がっていたペットに死なれて、うつになりました」という所謂「ペットロス」の人もいますと聞く。
- だが右のイラストのように、その病因の正否・適否・妥当性を、第三者が「値踏み」や「査定」をしてみても、無意味である。

普通、そんなことでうつ病になるか？

俺はそんなことでうつ病にはならないね

他の人は、同じような環境でもうつ病にならずに頑張っているじゃないか

そんなことで悩むなんて、ゼイタクなんだよ

- なぜなら、これら病因に関する唯一かつ妥当な理由は、「本人にとって、(その時点では)それが最も重要なことだった」ということでしかないからだ。
- 例えば「昇進うつ」になった人の場合は、実は内心では昇進よりも重要だと考えていた価値があったのだろう。そしてそれが、昇進によって何らかの理由で挫折をしたのだろう。
- また職場の評価を気に病んでうつになった人の場合は、どうか。
企業では、社員は給与の対価として時間と労力を提供し、その結果に対して人事考課がなされる。それはあくまでも職場生活、つまりその人の人生における時間の一部分に対してのみ下される評価だ。
- だがその人は、それを自分の人生の何らかの存在意義に結び付けて考える状況にあった訳だ。従って本人の内心のどこかに、そう考えていた動機が何か潜んでいるはずである。
- またペットロスの人はどうか。
その人は、単に愛玩動物を飼うという以上の価値や意味を、ペットに於いて見出していたわけである。だが犬猫小鳥など、大抵の愛玩動物は人間よりも短命だ。つまり飼い主よりもペットが必ず先に死ぬ。だからペットを飼う以上、その動物の死を看取るということは、必ず飼い主の直面する場面である。
- だからと言ってペットの飼い主の全員がペットロスになるわけではない。ペットに何らかの特別の意味や価値を見出していた人が、ペットロスになるのだ。

価値観の挫折や価値の喪失

- つまり本人が内心で抱いていた、何らかの価値観や価値の挫折若しくは喪失によって、うつ病は発症するのである。
- そしてその価値観や価値は、人によって千差万別である。どのような価値観や価値を持っていたからと言って、それは本人次第であり、善いとも悪いともいえない。他人にとやかく言われるべき筋合いのものではない。
- だからうつ病の病因に対して、他人が「普通」だの「俺は」だの「他の人は」などという「査定」基準を持ち出して「値踏み」してみても、意味が無いのである。



治療法も各種万別

- さて上述の通り病因も千差万別なら、提唱されている治療法も千差万別である。たとえば投薬療法あり、認知行動療法あり、はたまた東洋医学による鍼灸治療を唱える人もいる。

- ところが目下の現状では、これら千差万別の治療法の取捨選択は、患者側の自己選択になっている。
- このため、患者にとっては、どうやったら自分に最適な治療法を選択できるのか、試行錯誤で取捨選択するしかない。このことが、治療法選びに関しても無数の情報を生じる背景となっている。

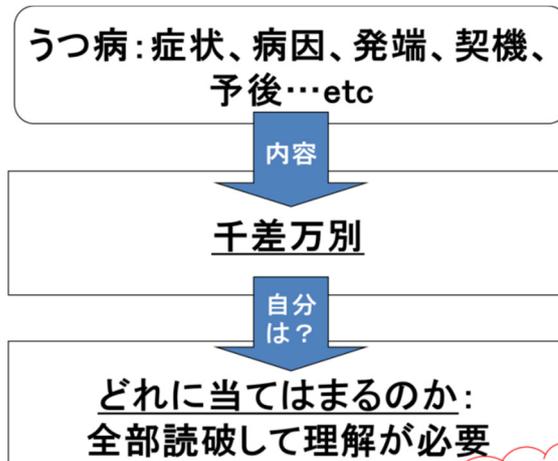
期間も長ささまざま

- また、最終的に回復に至った経過期間も千差万別である。
闘病手記を読んでみても、回復までにどのくらいの期間を要したのか、確かに著者それぞれの体験期間は書いてある。だがそれらを読み手が比較してみても、経過期間に長短の差が出る要因が分からない。
- したがって幾ら情報収集に努めてみても、読み手は自分の経過期間、つまり自分のうつが一体いつになったら回復するのか、その回復時期が予想できないのである。
だからと言って、ここでは個々の闘病手記の著者などや各種情報の書き手や、或いはそれらの内容に問題があるなどと言っている訳では一切ない。誤解の無いよう念のためここで予めお断りしておく。

「名医」はひとそれぞれ

- 前記の通り、うつ経過は千差万別だ。体験者が千人居れば、千通りの経過があることだろう。また上記の通り、その治療法も千差万別だ。
- 従って、「これで治りました」と体験者がいう治療法も、千人居れば千通りあることだろう。平たく言えば、その人が治った時にちょうど行っていた治療法が、「これで治りました」という治療法になるのだ。別にそれが問題だと言っている訳ではない。その人にとっては、結果的にそれが最善の経過であり、最善の治療法だったのだから。
- ということは、その治療法を担当していた医師が、その人にとっては「名医」だということになる。それは別段おかしなことでも問題でもなんでもない。その人にとってはその医師が最善の先生であり、自分にとっての「名医」だったということなのだ。何しろその先生に診て貰った結果として、自分のうつが治ったのだから。
- つまり、うつ体験者が千人居れば、千人の「名医」がいることになる。平たく言えば、これがうつの現状なのだ。
- このように、うつは経過も期間も千差万別であり、治療法も様々なら、自分がいつ回復するのか、その時期の事前予測などもできない。これには相応の理由がある。それは本書の以降の内容にて、順次段階的に説明していく。

3) 読み通す気力はありません



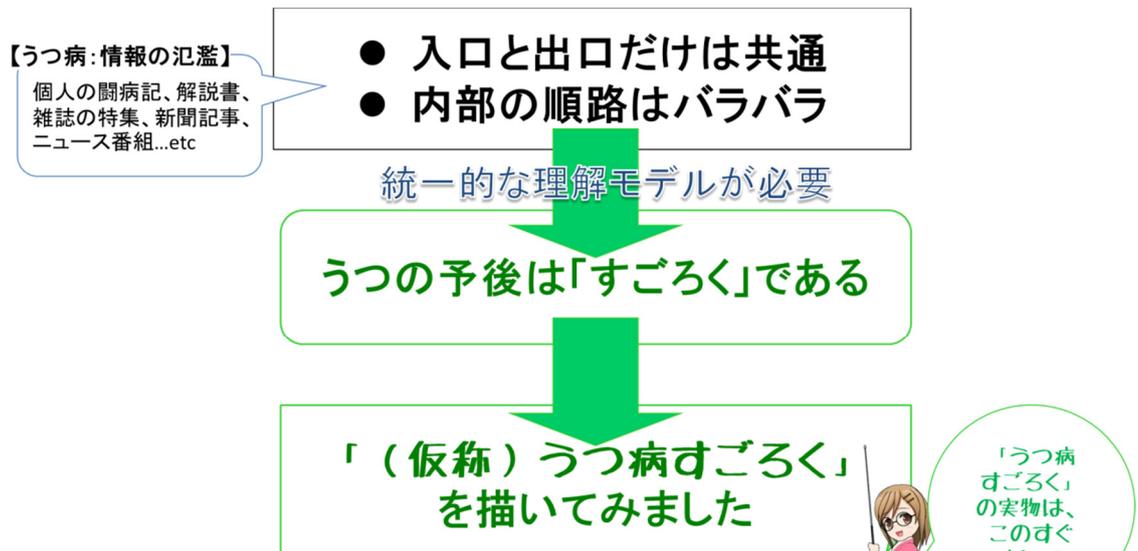
そんなことできる
気力があつたら、
うつ病で休んで
なんかいいヨ...



- 今後の自分のうつ病の経過を予測するためには、入手した情報の中から、どれが自分にもっとも当てはまるのか、それを探さなければならない。
- したがって「もっとも自分に近い」情報を探すとということになる。だがそのためには、「近さ」の基準探しが必要になる。世代や年齢なのか、仕事の内容なのか、家族の状況なのか。
- すると今度はそもそも「何が基準になるのか」を考えなければならない。上述のように本人の属性を基準にしていいのか、それとも病状次第なのか。その場合の基準は発症の契機なのか、試みた治療法なのか、治療に要している期間なのか。
- そのためには、入手した情報を読破し理解して、自分の念頭で比較検討が可能になるよう、自己整理する必要がある。千差万別の情報の海の中で、謂わば「自分探し」が必要になるのだ。
- だがうつ病患者にそんな気力が残っているはずがない。そもそもうつとは、気力を破壊する病気なのだ。
- 従って必死になって情報収集するものの、集まった情報があまりにも千差万別なので、茫然自失の心境のことと思う。
体験者ならお心当たりがあるものと思うが「そんな気力が残っているようだったら、うつで会社なんかそもそも休んではいけない。とっくに職場に復帰していますよ」というのが、率直な心情だと思う。

第2章 うつの経過は「すごろく」である

1) 情報を整理するモデル



- さて、これまで述べてきたような情報の氾濫に対しては、どうしたらいいのだろうか。この混沌状態は、何らかの理解モデルがないと整理できない。
- ところでうつ病に関する千差万別な情報の中で、一点だけ共通することがある。即ち、うつ病の経過には、必ず入口と出口があるということだ。集めた情報の中からうつ病の経過を読んでも、その経過は人によって千差万別ではあるものの、「明けない夜はない」とか「うつは治る病気です」とか書いてある。つまり発症があれば寛解がある。入口があれば出口があるということだ。
- これは「すごろく」そっくりではないだろうか。すごろくにも、必ず入口と出口がある。つまり「振出し」と「上がり」である。そして振ったサイコロの目がどう出るのかによって、上がりに至るまでの経路は千差万別に変ってくる。ここで「すごろく」を理解モデルにして整理できないものかと、思いついた次第である。
- このモデルによって、うつ病の経過が人によって千差万別に変ってくることを整理できる。また本人の場合は、これまで自分がたどってきた経過の整理には使える。
- また、それまで入手した情報を当てはめてみて、他人の経過と自分のそれとを比較してみることも可能になるかもしれない。そうすることによって、今後の自分の経過がどうなるのかの具体的な予測は難しいものの、少なくともどのような経過があり得るのか予測する手掛かりにもなるだろう。

2) すごろくって？



【写真出典】株式会社タカラトミー「人生ゲーム公式サイト」から「商品情報」>「人生ゲームとは」
<http://www.takaratomy.co.jp/products/jinsei/whats/whats/index.html>

- 皆さんは「人生ゲーム」という遊具を覚えていらっしゃるだろうか。
- 著者がうつの経過について考えている「すごろく」とは、ちょうどこの「人生ゲーム」を連想していただくとわかりやすいのかもしれない。
- この「人生ゲーム」とは、もともとアメリカで原型が考案された所謂「ボードゲーム」である。1968年(昭和43年)にタカラ社(当時)から日本版が発売され、大ヒットとなった。携帯電話版を含め、現在でもモデルチェンジして発売中だそうだから、ご存知の方もいらっしゃるかもしれない(ご存知なかった若い読者の方は、お父さんかお母さんに聞いてみて下さい)。
- ちなみに「ボードゲーム」とは、プレイヤーが盤面を囲んで遊ぶゲームの総称だそう。この「人生ゲームの日本版」が発売された当時は、TVゲーム機や電子ゲーム機などの普及以前のことで、だから家庭用ゲームと言えば、将棋やトランプやカルタか、或いはこのような「ボードゲーム」位しかない。厚紙様の材質でできた盤面を広げて、テーブルかコタツか畳の上に置いて遊ぶのである。
- この「人生ゲーム」では、コマを動かすために振るのはサイコロではなく、盤面上にあるルーレット状の円盤を回転させて目を出す。そして出た目に従って、進んだり戻ったり休みになってしまったりするわけだ。そして目出度くゴールインできれば「上がり」というゲームである。

- ちなみに日本で「すごろく」と言うと、もう一つ「バックギャモン」とも呼ばれるゲームのことも指す。従って、上述のようなタイプの「すごろく」は、より正確には「絵すごろく」と呼ぶのだそうである。

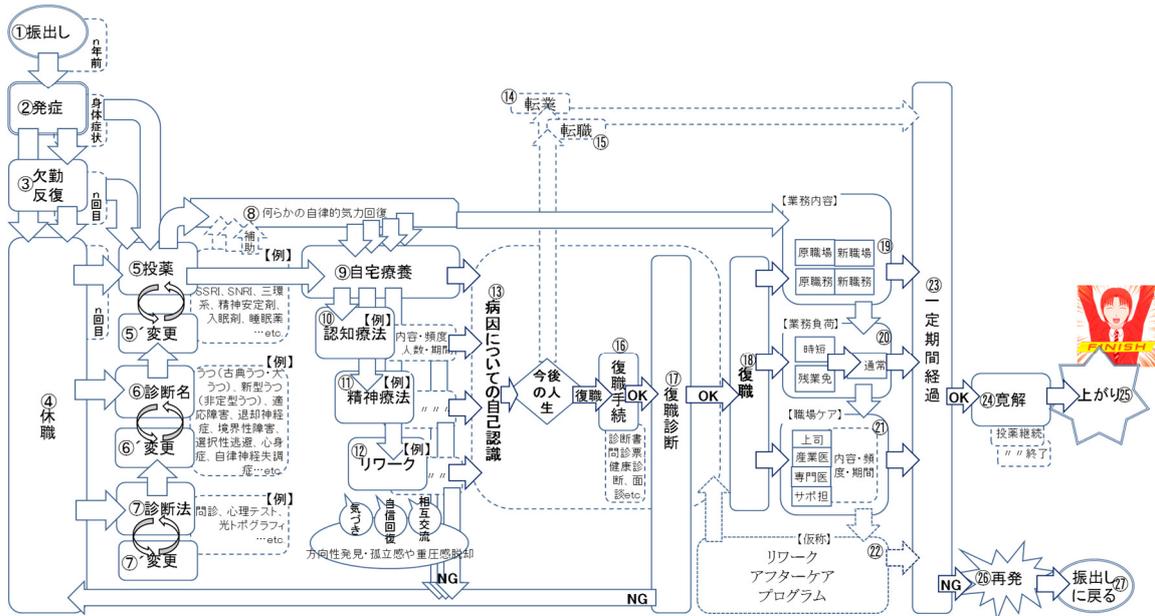


【写真出典】Wikipedia「すごろく」の項から「絵双六」の部分
<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%95%E3%82%A1%E3%82%A4%E3%83%AB:Sugoroku2500.jpg>

- それではいよいよ、うつの経過をこの「絵すごろく」に描いてみるとどうなるのか、ご紹介しよう。

3)「うつ病すごろく」之図 (フローチャートの図解)

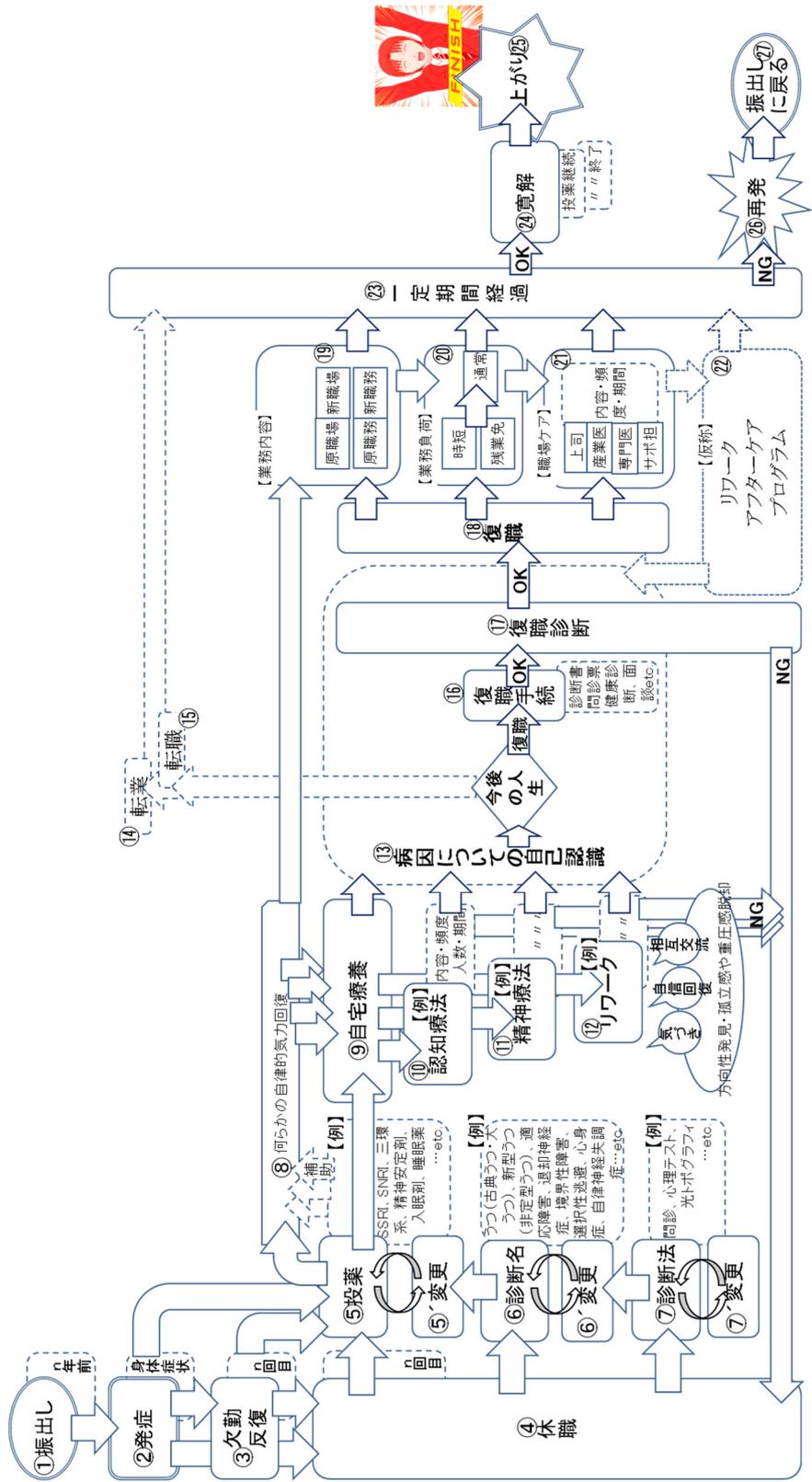
【仮称】「うつ病すごろく」之図 (フローチャートの図解)



- 上記が「うつ病すごろく」である。
- 「すごろく」のアイデアをもとに、うつ病の治療中に本人が体験するであろう各段階を、謂わばフローチャートの図解してみたものである。
なお次頁には、同じ内容を全頁大に拡大して再掲してある。図が横向きにはなるが、細部が必要な場合にはこちらをご参照いただきたい。
- ご覧の通り、途中で様々な分岐や並行があるばかりではなく、逆行まである複雑な経路となっている。うつ病の経過が、発症から回復まで一直線に進行するような「スッキリ」単純な経過では無いことがお解りいただけるものと思う。
- 従って、冒頭の「第1部 はじめに ~2)概要」の項で「スッキリ整理」と書いたのは、このような複雑な経過を「一覧して俯瞰できる」という意味である。
- なお、うつ病の場合には「治癒」または「完治」とは言わずに「寛解」と言うそうである。この図もそれに従っている。また「光トポグラフィ検査」「精神療法」「認知療法」「リワーク」などの図中の用語幾つかに関しては、本著全体の巻末に一括して説明を掲載する。

【仮称】「うつ病すごろく」之図

(フローチャートの図解)



4)「うつ病すごろく」の読み方

1. 左上①から始まって、右下②⑤または②⑦に至る
(②⑦からは①へ戻る)。
2. 矢印に従って、分岐／転回／逆戻り.etcする。
3. 上記2.の内容次第で、途中の経路もその長さも千変万化。

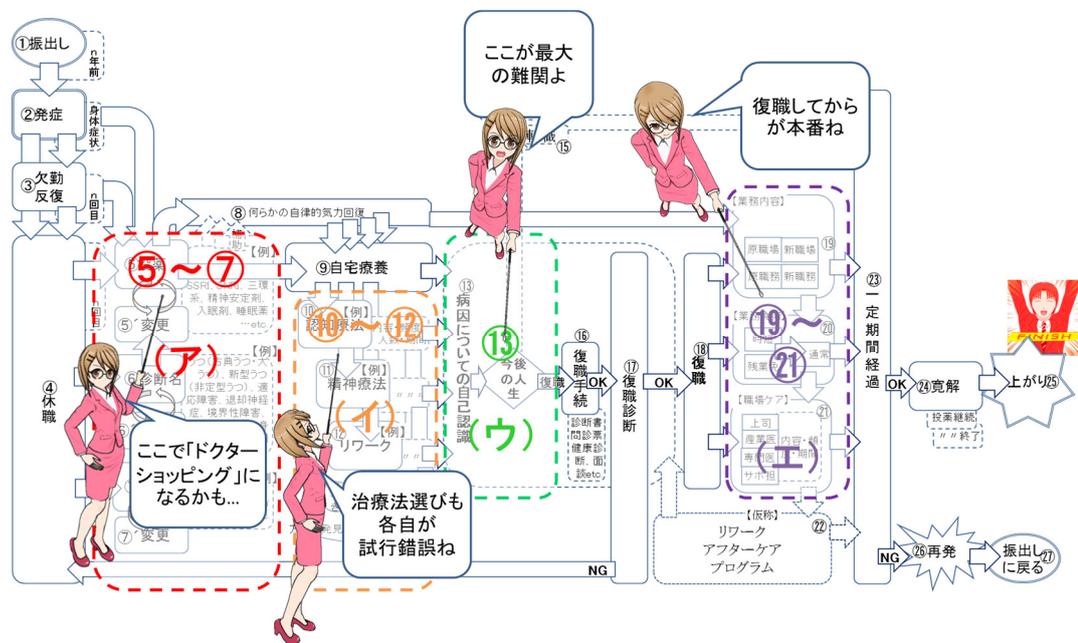
↑
うつ病の経過が千差万別である理由

- うつ病の経過に関しては「良い悪いの波を繰り返しながら、少しずつ良くなっていく」と言われる。だが「これは単純な上下動の『振幅』ではなく、逆戻り(転回と逆行)も含んでいるのではないか」と考えたのが、このすごろく図のアイデアのきっかけである。
- そこからアイデアを発展させた。日々の調子の変化ではなく、うつ病の治療中に本人が体験するであろう各段階を、分岐や転回や逆行などの各種経路で繋いでみることにした。これによって「すごろく」様の図解を作ってみたわけである。
- この「すごろく図解」により、人によって千差万別の経過や期間が整理できるし、「振出しに戻る」経路も入れることによって、再発の場合も図解上で整理できるものと思う。
- 特に、現に療養中の患者本人は、回復への展望が見えない不透明感から「一体いつになったら自分は回復するのか」という焦燥感と絶望感に駆られていることと思う。「うつ病は治る病気です」とか「明けない夜はない」とか書いてある情報を読んでも「本当なのか」と半信半疑のことと思う。この心境は、体験者ならお心当たりがあるところだと思う。
- だがすごろくには必ず「上がり」があるのだから、永遠にこのすごろくを廻るということはあるまい。回復までの期間が長期化しても、それはすごろくの図内をぐるぐる廻っているのか、振出しに戻っているのかのどちらかである。
- いずれにせよその経過は、この「すごろく図」内に経過は収まっているはずである。また、たとえすごろくを何度も廻ってしまったとしても、大丈夫だ。なぜか。
- 「窮すれば通ず」ではないが、自分の置かれた状況さえ最終的に正確に認識できれば、そこからの打開路を切り開く力を人間は必ず持っているから、である。「うつ病は治る」と言うのは、あながち単なる気休めではないのだ。

第3章 山あり谷ありの「すごろく」廻り

「すごろく図」の概要：四つある「ヤマ場」

- さて、それでは以降本章では、このすごろく図の説明に入る。図中の丸数字①～⑳の各段階を、いくつかの部分に区切りながら丸数字の数字順に説明していく。
- ちなみにこのすごろく図の中には、下図に破線で囲った通り「ヤマ場」とよべる場面が四か所ほどある。そこで「すごろく図」の概要を大づかみするために、各段階の数字順説明に入る前に、この四つの「ヤマ場」について説明する。



(ア) 第一のヤマ場 (図中丸数字⑤～⑦: 診断から投薬まで)

うつで休職して最初に突き当たるヤマ場である。診断法、診断名、投薬された薬剤の種類などについて、一度で納得が得られれば問題はない。だが回復時期の展望が見えない不透明感や、一刻も早く復帰したいという焦りから、所謂「ドクターショッピング」に陥りやすい場面である。

(イ) 第二のヤマ場 (すごろく図丸数字⑩～⑫: 治療法選び)

診断と投薬の次は治療法の取捨選択である。投薬療法だけで回復すれば問題はない。だがこれも同様の焦りから、それ以外の治療法を模索することが多いことと思う。既に述べたように、治療法の取捨選択は本人の自己判断次第となっている。従って、ここでも謂わば「治療法ショッピング」になりかねない場面である。

(ウ) 第三のヤマ場 (すごろく図丸数字⑬: 病因についての自己認識)

- 既に述べたように、うつは本人が内心で抱えている価値観や価値が、何らかの挫折や乖離や喪失に直面することが原因となって生じる。
- 従って、自分が認識していなかった内心の価値観や価値とは一体なんだったのか、自己究明しなければならない。それを意識的に自覚してはじめて、自分の周囲の環境と調和するための行動が可能になる。つまり自分の今後の人生をどうするのかが決まる。もちろんその中には、元の勤務先の元の職場にそのまま復帰する選択肢も当然含まれるし、そうでない選択肢も様々にあり得る。
- このような本人の内面と外部環境との矛盾が、それほど深刻なものでなければ、問題はない。自己究明にもそれほど難儀することはないことだろう。すごろくの「上がり」に向かって、比較的早期に次の段階に進めることだろう。
- だがうつが病状が深刻だったり、再発を繰り返しているような場合にはそうではない。恐らくその矛盾は相当根が深いものなのだ。
- この自己究明は、自分の今後の人生をどうするのかが決めるためのものである。従って最終的には「自分は人生をどうやって生きるつもりなのか」という命題に突き当たらざるを得ない。この命題に関しては第4部で独立して説明する。

(エ) 第四のヤマ場 (すごろく図丸数字⑱~㉑: 復職してからが本番)

- 病気になった場合は誰でも当然だが、早く回復して元の健康な生活に戻りたいと思うものである。では回復した証拠とは何か。骨折した場合は、ギプスや松葉づえが要らなくなったことか。内科系の疾患で入院した場合は、退院か。
- サラリーマンがうつで休職した場合は、一日も早く職場に戻りたいことだろう。元の健康な生活とは、元の職場でバリバリ仕事をしていた生活のことだと思うからだ。では復職できたら病気が回復した証拠として考えていいのだろうか。だがそれが大違いなのだ。
- 既に書いたように、うつが回復したのかどうかは、一定期間後に再発がなかったことで初めて判断できる。つまり事後的にしか判断できない。ということは、復職はその判断の開始時点であり、完了時点ではない。うつの治療においては、ある意味では復職してからが本番と言えるのだ。
- ところが往々にして、誰もが元の健康な生活に戻りたいと焦るあまり、上述の各種のヤマ場もそこそこに、遮二無二復職を目指す。主治医の診断書をもらい、産業医の判定を受け、もとの職場に出勤できた時点で、うつとの付き合いは終わりと思ってしまう。だがそのように「上がり」を焦ることによって、かえって何度でも再発してしまう可能性があるのだ。
- だからと言って、復職後にあわてていくら諸事万端気を付けようとしても、ダメである。復職は、それまでのすごろく廻りの積み重ねの結果なのだから。まさにこの復職後の時期に、それまでのすごろく廻りの如何が問われる。この意味で、復職してからが寧ろ本番と言えるのだ。

1) うつのはじまり (すごろく図①～④)

- さてそれではこれから「すごろく図」の各段階について、数字順の説明に入る。
- 何事も先ず始まりがある。うつの場合は発症である。それでは、うつの始まりから説明してみよう。
- いつのころからか「だるい、疲れる、つらい、朝がなかなか起きられない」などの症状が出る(すごろく図①から②)。
- だんだん遅刻や半休や突発休などを繰り返すようになる(すごろく図③)。
- とうとう有給休暇を使い果たして欠勤扱いが始まる。「こりゃ、いかん」とさすがに音を立て、医師の診断を受けて診断書を貰い、休職が始まることになる(すごろく図④)。
- なお中には③を経由せず、早々に降参して④へ移る方もいらっしゃるだろう。従ってすごろく図には、②から④へ直結する矢印も並列して書いてある。



補足です

うつの始まり(著者の場合): 仮面うつ病

- 著者の場合、うつ病の「すごろく廻り」はどのように始まったのか。それは以下のようにだった。
- 毎年秋口と春先に盛大な風邪をひく。おまけに秋口の風邪の後、春先までの半年間も断続的に風邪をひく。一か月のうち二週間は風邪をひいている。通勤しながら、内科か耳鼻咽喉科に常時通い詰めることになってしまう。
- 従って、市販の風邪薬や頭痛薬も手放せない。内科か耳鼻咽喉科に行くゆとりのない時に、いつでも飲めるように、自宅にもオフィスの引き出しにも鞆にも常時入れて歩いていた。
- だが寒さの始まる秋口に風邪をひくのは未だわかるが、暖かくなってくる春先にも風邪をひくのが分からない。季節の変わり目だとは言うものの、いくら気を付けてもダメだった。
- それに一か月のうち半分は風邪をひいているのもおかしい。おまけにそれを何年も繰り返している。いくらウイルスや菌の種類が違うといっても、これでは免疫機構が全然機能していないことになる。いったんひいた風邪のウイルスや菌には、その種類に応じた抗体が生成されるから、二度目以降は軽くて済むはずなのだから。
- その時偶然読んだのがこの新聞記事である(1分間人間ドック「仮面うつ病、精神的症状見えず」日本経済新聞2006年2月5日。日付や紙名の書き込みは著者の筆跡)。まるで自分のことが書いてあるような内容に驚いてしまった。

- つまり風邪だと思っていたのは、実はうつ病の身体症状の表れだったのである。これではいくら内科や耳鼻咽喉科に通っても、治らないのは当然である。

1分間 人間ドック Feb. 5, 2006

仮面うつ病は、うつ病であるにもかかわらず、「気分が憂うつ」「不安だ」などの精神的症状が表になって出てこない。代わりに頭痛や疲労感といった身体的症状だけが表れる。精密検査では異常がどこにも見つからないが、体調不良が一向によくならない人は、仮面うつ病の可能性もある。うつ病は心の病気だが、だるさや疲れやすさ、

仮面うつ病、精神的症状見えず

肩こり、頭痛など体の変調を伴うことが多い。吐き気やめまいなどの症状が出ることもある。自覚症状で憂うつな気分を訴えるとうつ病と診断しやういが、仮面うつ病だと、一見元気があり、意欲低下などもみられない。仮面うつ病になるのは、うつ病になる人が無理して感情を抑える傾向があるから。「病院でも深刻な顔をせずニコニコしている。うつ病ではないかと疑っている人は少ない」と防衛医科大学校の野村総一郎教授は指摘する。

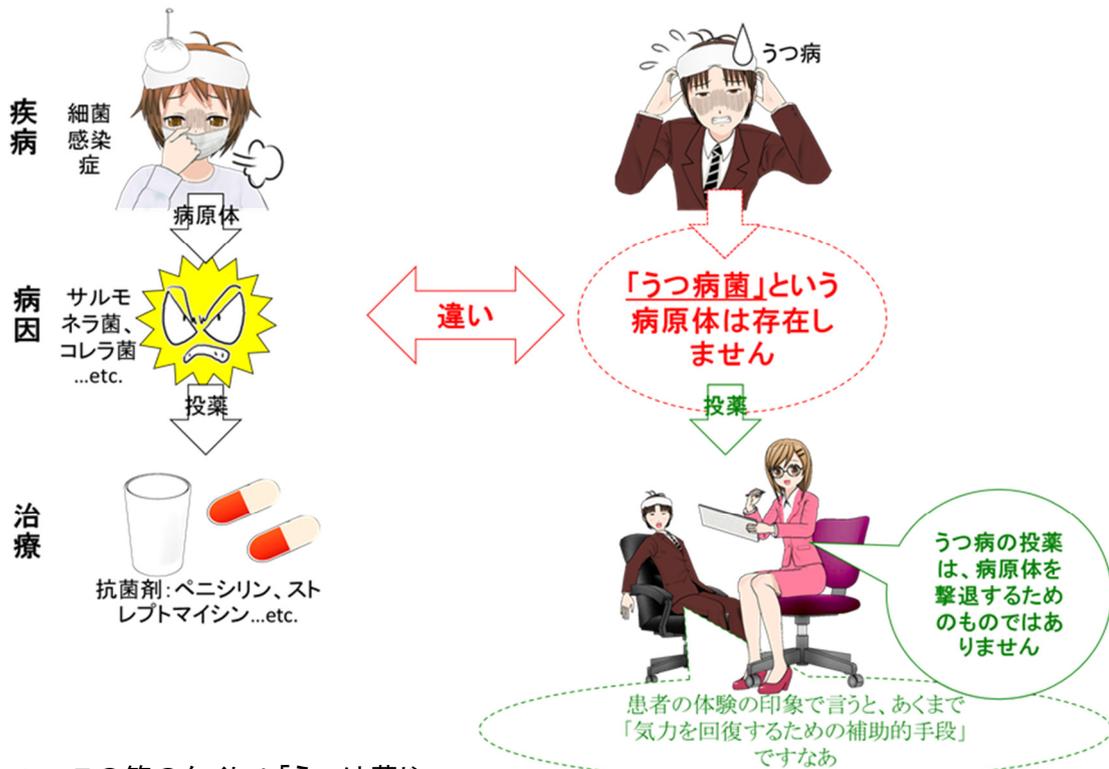
しかし、深刻な悩みを抱えていることがほとんど。「仕事や家事が持たない」「将来に希望が持たない」などに心当たりがあれば、一度、精神科や心療内科を受診してみるのもよい。抗うつ薬などで治療は十分可能だ。

仮面うつ病の典型的特徴

- 体がだるくて重い、疲れやすい、頭痛がする、首の周りがすっきりしない、などの身体症状がある
- 自分の感情を抑える傾向にある
- 仕事をするのがつらい、家事をするのも苦しい
- 以前に楽しめたことが楽しめない
- この先希望がないと感じている

- 慌てて近所の心療内科に駆け込んで、とにもかくにも投薬療法を開始した。これが著者の「うつ病すごろく廻り」の始まりである。
- ちなみに投薬は開始したものの、休職には至らずそのまま通勤は続け、勤務は通常通りこなしていた。だが結局その数年後には、すごろく図④の休職に至ることになる。これについては、おって述べる。

2)「うつは薬じゃ治らない」(すごろく図⑤～⑦)



- この節のタイトル「うつは薬じゃ治らない」には、少々説明が必要だ。従ってこの一句も、わざとカッコ書きの中に入れてある。
- 所謂「コッホの原則」ではないが、例えば細菌感染症のような「からだの病気」の場合であれば、病因となっている病原菌が必ず存在する。イラストに描いた通りだ。
- 当該の病原菌に対しては、これを撃退するために抗生物質をはじめとした抗菌剤が投与され、病気の原因を直接消滅させる。細菌感染症のような「からだの病気」の場合、これが投薬療法の目的となる(なお、イラスト中の病原菌名と抗菌剤名は、著者の見聞の範囲内でわかりやすそうなものを挙げた。病原菌名も抗菌剤名も対応順に挙げているわけではないので、ご注意願いたい)。
- だが「こころの病気」であるうつ病の場合は、「うつ病菌」などという病原体は存在しない。だからうつ病の場合の投薬療法の目的は、病原体の撃退ではない。抗うつ剤をはじめとしてうつ病の治療に使われる薬は、直接病因を消滅させるものではない。
- 体験者の個人的な感想であることをあらためてお断りして述べると、うつ病の投薬療法の目的は、「気力を回復するための補助手段」である。風邪薬のコマーシャルではないが「諸症状の緩和」ということなのだ。
- これが、カッコ書きに入れた上で「うつは薬じゃ治らない」と述べた理由である。

- なお、すごろく図⑤～⑦には様々な診断名や薬剤名、診断法名が出てくるが、これらはあくまで例示であり、全ての網羅ではない。また一方で、うつ病患者にこれら全部の薬剤名や診断名が関係してくるというわけでもない。著者が、これまで心理関係全般で見聞したことのある薬剤名や診断名などを、例示のために列挙したものである。
- 既に述べたように、患者は何とか自分の治療の手がかりを得ようとして、自分でも様々な情報を集める。言うなれば素人の生兵法なのだが、その結果、頭の中は耳学問で一杯の「門前の小僧」状態になる。すごろく図⑤～⑦は、謂わばこの情報過多状態を示したものである。従ってここは、あくまでこのような意味での例として受け取っていただきたい。
- さて、休職しての療養開始にあたっては、休職する際に診断書を書いて貰った医師と、投薬療法の医師は大抵同一であると思う。したがって休職しての療養は、先ず投薬療法が手始めになるものと思う(すごろく図⑤)。
- だが中には、なかなか治らないという焦りから、投薬してもらった薬の種類を変えてもらうか、或いは追加してもらった人もいるかもしれない。後述の通り、かく言う著者も投薬追加をしている。ここがすごろく図⑤から⑤'に当たる。
- 更には、同様の焦りから、受けた診断名に不安を感じる人もいるかもしれない。確かに「からだの病氣」の常識に従えば、診断が間違っていれば治らない。
- となると、今下されている診断名は正しいかどうか、自分の「本当の」病名は何なのか、「正しい診断名」を求めて探し歩くことになるかもしれない(すごろく図⑥から⑥')。
- これは診断法についても同じく言えることと思う。うつ病の診断法の中心は所謂「問診」である。場合によっては心理テストを受けることもあるかもしれないが、血液検査やレントゲンなどの所謂「客観検査」(物理的・化学的数値を測定する検査方法)は、全くと言っていい



焦りは禁物



ほど無い。

- 唯一最近になって登場した診断法に「光トポグラフィー検査」(巻末の用語説明参照)というものがあるが、あくまでもこれは、問診の補助手段という位置づけである。それも、うつ病と躁うつ病の分別を目的としている。この二つの疾病では投薬する薬剤の種類が異なってくるので、これを分別するためだ。従ってこの検査法も、うつ病の治り具合とか原因が分かるというものではない。
- そこで「これらの診断方法で本当に十分なのか。もっと適切な診断方法があるのではないか」と考えて探し求める場合もあるかもしれない(すごろく図⑦から⑦')。
- これらすごろく図の⑤'・⑥'・⑦'では、目下かかっている医師に変更や追加を申し入れる場合だけとは限らない。
- 医師そのものを次々と変えながら、追加や変更を求めて⑤'・⑥'・⑦'と渡り歩く場合もある。これが所謂「ドクターショッピング」である。



補足です

投薬療法についての体験(著者の場合)

- SSRI(セロトニン選択的吸収阻害剤)の投薬療法開始から二年後、負荷軽減のために内勤職へ異動してもらった。
- だがどういいうわけか、そこでも二か月に一回くらいの頻度で「その言い方はなんですか」のような些細なことで激昂して、定期的に職場で口論することがあった。
- これはどうもおかしいと思い、SNRI(セロトニン及びノルアドレナリン選択的吸収阻害剤)の追加処方を医師に要望した。
- ひたすら医師にお願いして、なんとか SNRI の処方も追加してもらった。不思議なことに、こうして SSRI と SNRI の両方を服用するようになってから、上記のような無用の口論はびたりとやむようになった。
- まさかと思うがこれは所謂「プラシーボ効果」の可能性も、まあ皆無ではない。だが本人としては、投薬追加の効果があったものと認識している。「うつは薬じゃ治らない」とは書きながら、必ずしも投薬療法を否定しているわけではないのは、この個人的な体験もあつてのことである。
ただし上記は、もちろんあくまでも著者個人の主観的な感想である。この点、重ねてお断りしておく。
- もっともその後は結局投薬療法も止め、SSRI も SNRI も含めて薬は一切服用せずに療養することにした。これについては後述する。

3) 気力回復から治療法選び (すごろく図⑧~⑫)

- 先にも書いた通りうつに関しては様々な治療法が提唱されている。投薬療法、認知行動療法、はたまたその他の治療法など、千差万別である。だが既に述べた通り、効果率百パーセントの治療法、つまり誰に対してもどのような病状でも完璧に有効な治療法というものは、未だ確立されていない。決定打がないのだ。
- ところが目下の現状では、これらの治療法の取捨選択は、患者側の自己選択にまかされている。

- 右のイラストに描いたように、患者の症状と病因に応じて一次診断を行う専門医がいて、それぞれの患者ごとに最適な治療法を選択してくれるわけではないのである。

投薬療法と自宅療養が有効です

認知行動療法
を追加なさい



西洋医学ではなく、鍼灸治療が適切です

- もちろん中には、そういう対応をなしている医師もいらっしゃるかもしれない。またもしかしたら一部では、既にそのような取り組みも行われているのかもしれない。だが、それらはあくまでもその一部での対応であって、国の医療体制として制度化されているわけではないのである。

- また、これらの治療法のすべてに健康保険が適用されるのならば、患者の負担費用にそれほどの差は生じない。取捨選択の基準は、あくまで治療法の内容と効果だけになる。



- だが実際はそうではない。健康保険が適用されている治療法は、投薬療法などの一部の治療法でしかない。保険診療以外の自由診療となると、費用の全額が自己負担である。従って、それなりの費用負担を覚悟しなければならない。

- つまり費用対効果の判断基準のハードルが、保険診療と自由診療とでは異なってくる。患者にしてみれば、提唱されているすべての治療法の内容と効果を、同一基準では比較検討できないのである。
- 従って患者は、ただえさえ治療法の取捨選択に自己判断を迫られるうえ、その比較検討基準も単一ではない。このため患者は、結局試行錯誤で取捨選択するしかない。ここで相応の時間と費用と精神的な負担が発生する。だが既に見た通り、うつとは、そもそも気力を破壊する病気なのだ。
- 従って、この治療法選びの取捨選択は、目下治療中の患者に対して二重の負担となる。従って、治療法選びの取捨選択に取り組めるようになるのは、すごろく図⑧で書いた「何らかの自律的気力回復」の段階を経過してからになることだろう。つまり、抗うつ剤そのほかの投薬の助けを借りながら、一定程度まで気力が回復してからのことになるだろう。
- なお、すごろく図⑩～⑫の治療法名はあくまで例示であり、全ての網羅ではない。また、この他にも提唱されている治療法はある。一方、ここで分けて書いてある治療法であっても、治療の具体的な内容が重複している場合も有りうる。
- 従ってこのすごろく図⑩～⑫は、あくまで上述のような試行錯誤の概念を示すための、あくまでもおおまかな例示であると受け取っていただきたい。



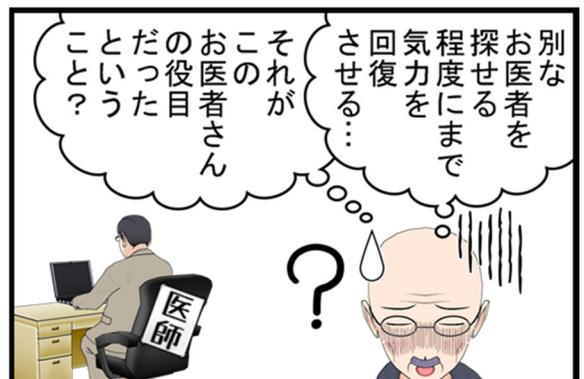
補足です

治療法選び(著者の場合)

- 右のマンガは、投薬療法開始後八年目での著者の体験である。
- 実は投薬開始後六年目で既に一回目の休職をしている。半年間の休職後に復職し、通常勤務を一年半余り続けたのだが、結局再発して二回目の休職に入った。右の会話はこの二回目の休職中のことである。
- 医師に右の質問をしたのは「このままでは復職と再発を同じことに繰り返すだけだ」と思った為である。だが医師の答えは右のマンガのようなものだった。これに対しては、当時は「それならそうと最初から言ってくれよ」と思ったものだ。
まあもっとも医師としては、他の治療法探しを許可するのに適切なタイミング、つまり相応に気力回復しているのかどうか見計らっていたのかもしれない。今は勝手にこう想像することになっている。
- この問答の後、精神療法とリワークプログラムと、二つの治療法を自力で追加した。いずれも候補を各々三つ選定し、合計六ヶ所の候補を全部訪問して医療相談してから決めた。
- 右記の通り、精神療法の追加はパーソナリティ分析を行うためである。だが投薬療法も精神療法も、マンツーマンの診療である。
従って、グループ療法の利点を考えて、リワークも追加した。即ちリワークでは、すごろく図に書いたように他の参加メンバーと共に気づきや相互交流や自信回復を得られ、孤立感や重圧感を脱却して、自分の今後の方向性発見に繋がると考えたためである。
- 従って二回目の休職終了と復職までは、投薬療法・精神療法・リワークの三つの治療法を併用していた。なおこの内リワークは、二回目の復職により自動的に卒業したが、投薬療法もその後まもなく止めた。結果、その後の治療法は精神療法一つに絞っている。



※著者自身に関するキャラデザインはイメージです



4)なぜ「ショッピング」するのか（すごろく図⑤～⑫）

- 前述の通り、うつ病患者が所謂ドクターショッピングに陥るのは、不安と焦りからだと言った。では何故、そのような不安と焦りをうつ病患者は抱くことになるのだろうか。問題は、現代医学に対する一般社会の認識にある。
- 一般社会は現代医学に対して絶大な信頼感を持っている。それは或る意味では当然のことだ。その理由は、戦前の日本のことを想起してみればすぐにわかる。
- 戦前の日本では「脚気、回虫、結核」の「三つのK」が三大国民病だった。即ち、国民の食生活と栄養水準の貧困、寄生虫症、そして細菌感染症である。だがご承知の通り、それは戦後になって劇的に克服された。
- これは、微量必須栄養素に関する知識の普及、食生活と栄養水準の改善、上下水道整備や営農方法の改善、感染検査の徹底と駆虫薬の普及、中間宿主動物の駆除や撲滅、そして抗生物質をはじめとする特効薬の開発と普及などがあったためである。広い意味で、これはまさに現代医学の勝利だと言えよう。
- その後もその他の疾病に関しても、日進月歩の勢いで知見が進み、乳幼児死亡率の劇的な低下などはもちろんのこと、今や世界有数の長寿社会が実現されたことはご承知の通りだ。まさしく現代医学は連戦連勝と言えよう。
- 現代の一般社会は、このような現代医学の進歩に慣れきっている。だがその進歩は、実は「からだの病気」に関する医学の進歩なのである。
- もっとも「からだの病気」に対して医学がこのように連戦連勝を収めるようになったのも、歴史的にはつい最近のことだ。戦前はどうかだったのか、結核を例に考えてみよう。
- 既に 19 世紀にコッホが結核菌を発見していたから、結核の病因は判明していた。だが、根治できる治療法がない。ストレプトマイシンを嚆矢とする抗生物質など、結核菌に対する特効薬が開発普及したのは戦後のことだ。戦前にはそんなものはない。だから、感染した結核菌を直接撃滅させる手段がなかったのだ。
- それでも当時の医師たち医療関係者が手をこまねいていたわけではない。医師たちは病巣を封じ込めるために外科手術を施し、身体の負担を避けるために安静と転地療養を進め、抵抗力をつけるために栄養改善を指導した。目の前に患者が現れたら、とにかくその時点で実行可能な手段を以って最善を尽くすのが、医師と言う職業なのだ。
- うつ病など「こころの病気」に対する現代医学は、まさに結核に対する戦前の医学と相似した状況にある。いや、既に書いたようにうつは原因もメカニズムも未解明なのだから、状況

はもっと不利だ。だがそのような現状でも、精神科や心療内科の医師たち医療関係者は最善を尽くしている。その不断の奮闘努力には、心から尊敬と謝意を表したい。

- 現状では、うつは病因もメカニズムも未解明だ。原因も仕組みも分からないのだから、完全な治療法もない。もちろん各種の治療法が考案されているが、既に述べた通り患者は、その中から自分にとって最適な治療法を自身で取捨選択しなければならない。これも決定打と言える治療法がないからだ。

誤解の無いよう念の為ここで予めお断りしておくが、このような現状に対してここでは何らの否定や批判をしているつもりは一切ない。それは前述の通りである。

- 従って問題なのは、一般社会側の認識なのだ。
「からだの病気」に対する現代医学の連戦連勝ぶりに慣れきった一般社会は、こう期待している。即ち「どんな病気でも、現代医学はその原因とメカニズムを解明しており、完全な治療法を確立しているはずだ」と。

- だから「こころの病気」に対しても、無意識に同様の先入観を持っている。
「医者に行けば、自分のうつの原因がわかる。そして完全な治療法によって治してもらえるはずだ」と。だがそれは上記に書いた通り、現実とは乖離した過剰期待というものだ。

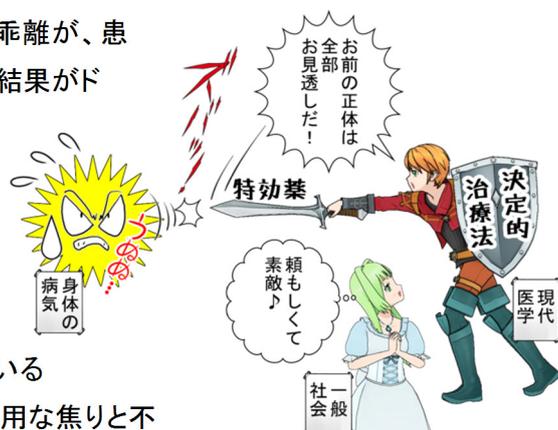
- このような一般社会の無意識の先入観と現実との乖離が、患者に無用の焦りと不安を生み出しているのだ。その結果がドクターショッピングであり、すごろく廻りの無用の長期化である。

- 再び誤解の無いよう念の為ここで予めお断りしておくが、こう書いたからと言って「うつは治らない」とか「うつから回復するのは、もう諦めろ」などと言っているわけでは全くない。うつを療養中に必要なのは、無用の焦りと不安を抱かないことなのだ。

- そのためには、一般社会として自分たちがどのような先入観を無意識に抱いているのか、その期待が現状に対して過剰な乖離をしていないのかどうか、予め意識的に自覚しておくことだ。

- その自覚がしっかりとあれば、悪循環のすごろく廻りも療養期間の無用の長期化も、避けられる可能性が高まるのではないのだろうか。

-



現代医学は「からだの病気」に対しては連戦連勝でも

「こころの病気」に対しては、**未だそうではない**



5) 結局うつの原因は何なのか

脳内物質の不足か

- 皆さんは「うつ病になる原因は、脳内のセロトニンという物質が不足して、云々」という情報は耳にしたことがおありだろう。これは所謂「モノアミン仮説」という説明だ。
- わが政府筋の見解はどうなのだろうか（「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」

<http://kokoro.mhlw.go.jp/about-depression/002.html> 厚生労働省委託事業として一般社団法人日本産業カウンセラー協会が受託して開設するサイト）。

なるほど、ここにも『セロトニン』や『ノルアドレナリン』といわれるものは、人の感情に関する情報を伝達する物質である」「これらの物質の機能が低下し、情報の伝達がうまくいけなくなり、うつ病の状態が起きていると考えられています」と確かに書いてある。

なぜ不足するのか

- だがこれは文字通りの「仮説」でしかない。うつ病患者の脳内に必ずセロトニンやノルアドレナリンなどの不足が発見されるとしよう。だがある人はペットが死んでも不足はしない。一方、ある人は不足してペットロスに陥る。なぜなのだろうか。その説明がない。
- 結局、なぜセロトニンやノルアドレナリンなどが減少するのかのメカニズムは、未解明なのだ。従って、このセロトニンやノルアドレナリンなどの不足は、うつ病の原因ではなく寧ろその結果なのではないのだろうか。それらの不足の原因は、どこか別にあるのではないのか。

投薬の目的

- もしかしたら、うつ病の体験者の方にはこんなご経験があるかもしれない。寝つきが悪いと訴えれば入眠剤が処方され、眠りが浅いと言えば睡眠薬、気分の変動が激しいと訴えれば精神安定剤が処方される、という経験だ。
- ちなみに、これらはみな対症療法である。寝つきの悪さ、眠りの浅さ、気分の変動などの症状は、他の何らかの原因による結果なのだ。それらの症状を惹き起こした原因を直接解消するためではなく、結果としての症状に対処するための投薬なのだから、対症療法である。
- だとすると、セロトニンやノルアドレナリンの不足に対処するための投薬療法も、やはり対症療法なのではないのだろうか。結局病気のメカニズムは不明なのだ。

目的の認識

- だがうつ病関連の情報を集めると、必ずと言っていいほどこのモノアミン仮説が出てくる。また、街を歩いて目に入る心療内科や精神科などのうつ病クリニックは、この仮説に基づいて投薬療法を行うところが殆どだろう。
- 従ってそこでの投薬療法には「うつ病の発症メカニズムは未解明です。ですが取敢えず対症療法として、当院では投薬療法を行っています。それでも宜しければご来院下さい」という前提があるはずなのではないのかと思う。だが、そのような断り書きを掲げているところは、どこかにあるのだろうか。

メカニズムの認識

- これは、なぜなのだろうか。察するところ、医師など治療側の関係者としては

- ①患者に無用の不安を与えてはいけないと考えている
- ②自分たちには自明のことなので、取り立てて言わないだけ

ということなのかもしれない。

- だが右のイラストのように「病気のメカニズムは不明なら不明だと、はっきり明言してくれた方がかえって安心する」という人だって、いないとは言えない。また、そのように明言する医師も、現にいないわけではない。

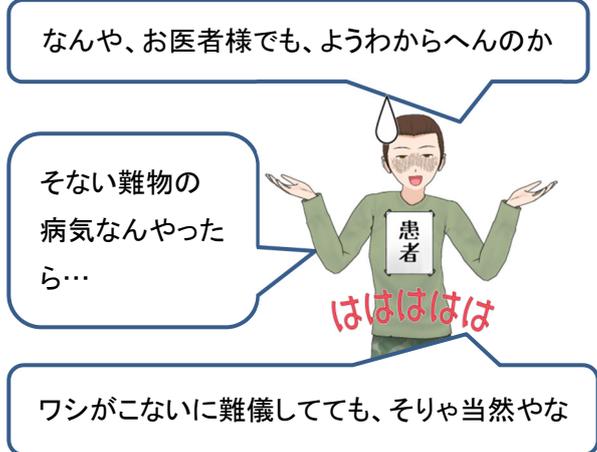
- 例えば「ツレと貂々、うつ先生に会いに行く」を見てみよう(細川貂々・大野裕共著。朝日新聞出版。2011年)(注)。

- 共著者の精神科医・大野裕氏は、ご承知の通り所謂「認知行動療法」の日本における第一人者と呼べる人である。母校の大学教授を経て、国立精神・神経医療研究センターで認知行動療法センター長を歴任している。精神科医としては社会的に一定の評価を得ている専門家だと言えよう。

- その専門家として大野医師はこう言っている。

病気自体の「原因やしくみが完全に解明できてるわけではないし、「薬の効果のあるなしはやってみないとわからない」し、うつ病とは結局何なのかは「はっきりわからない」のだと(前掲書 p.19・p.48・p.18)。

- まさに「ないない尽くし」のネガティブ表現ばかりだが、もちろんここではそれを問題視しているわけではない。また、ネガティブな内容を明言していることも問題視しているわけでもない。逆に、このような内容が一般的には明言されていないことも、やはり問題視しているわけでもない。



一般社会側の認識

- 繰り返しになるが、問題なのは一般社会側の認識なのだ。

既に書いたように、一般社会は「からだの病気」に対する現代医学の驚異的進歩に慣れきっている。だから「こころの病気」に関しても、早く治りたい一心からそこに勝手な期待を読み込んでしまう。

- もちろん病気になったからには一刻も早く治りたい心情は当然だ。しかしだからと言ってそれが反動としての焦りと動揺を生み、無用の悪循環へ繋がるのでは問題なのだ。
- 現代の医学は、うつに対して何が出来て、何が出来ないのか。医師など治療側の関係者が取り立てて言わない部分も含め、それを予め事前認識しておく。それが過剰期待を防止し、結果として悪循環を回避することに繋がるのではないか。それがここでの考えである。

(注)【表紙画像引用元:朝日新聞出版】http://publications.asahi.com/ecs/tool/cover_image/?image=15404.jpg

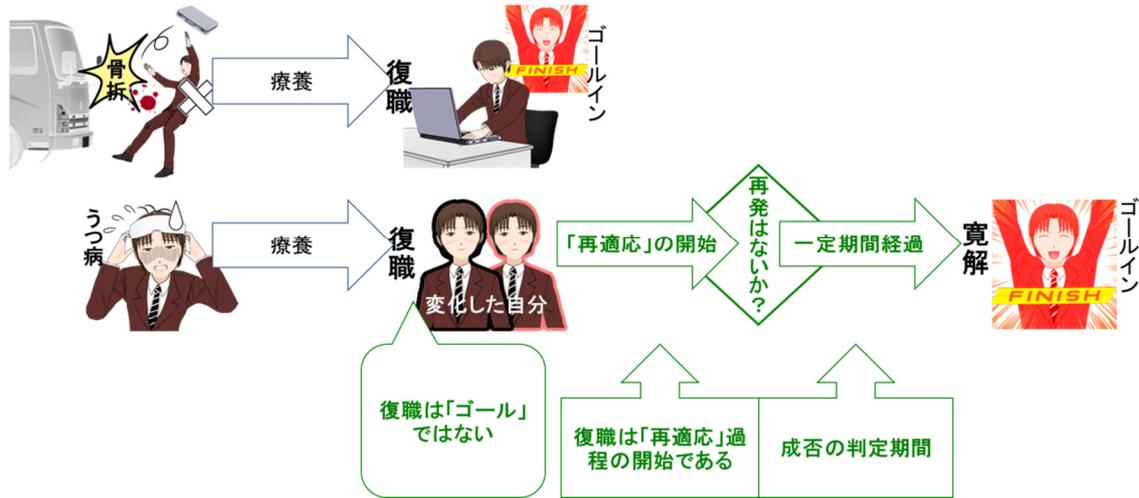


6)うつは「骨折」ではない（すごろく図⑬～⑰）



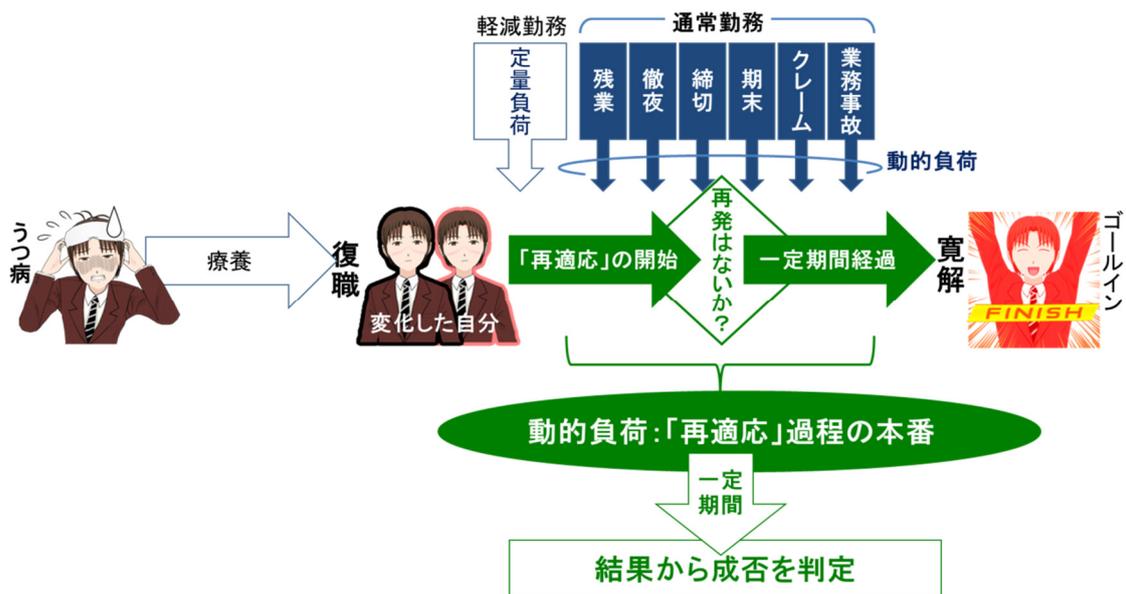
- 「こころの病気」であるうつ病の回復は、「からだの病気」とは著しく異なる。骨折を例にとって、考えてみよう。
- 骨折の場合は、骨細胞が再生して再接合すれば完治する。以前と同じ「そのまんま元通り」の自分に復帰して仕事を再開していることだろう。即ち原状回復である。
- だがうつは違う。心の中で何かが変化して、それがきっかけで回復する。だから回復後の自分は、以前の自分とは全く同じではない。かといって全く別人でもない。「『以前と同じ自分』と『内心で何かが変わった自分』が、合わさった自分」になる。
- ではその「内心で何かが変わる」とは、いったいどういうことなのだろうか。「自分は何が原因でうつを発症したのだろうか」。その根本的な原因が自己認識できれば、自らの内心が変わる。そしてその後の行動も変わる。それが本人にとって新しい生活を生み出し、うつ病を克服する原動力となるのである。
この点、うつからの回復にとっては、すごろく図⑬の自己認識が決定的に重要な段階となる。
- これこそが「うつは薬じゃ治らない」と書いた、第二の意味である。

7) 復職は「ゴール」ではない(すごろく図⑱～㉓)(1)



復職してからが本番

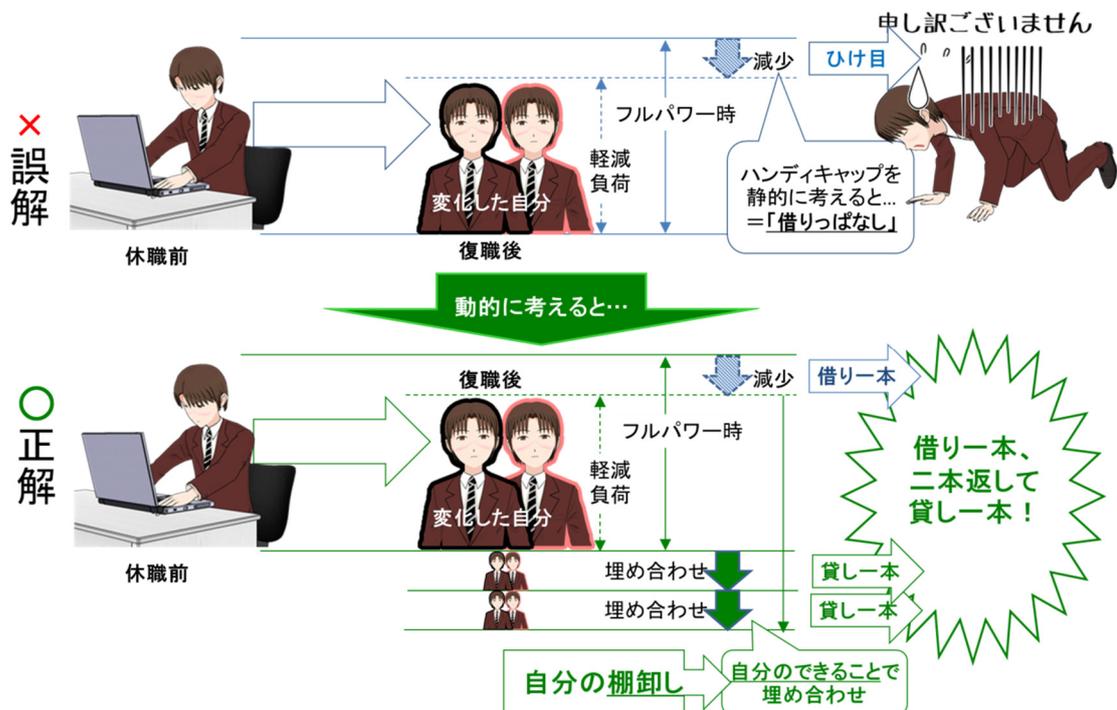
- 骨折の場合は、主治医から完治判定を貰って退院できれば、そのまま復職できる。だから復職が即ちゴールインである。
- だがうつ病の場合は異なる。復職は「ゴール」ではない。寧ろ復職してからが本番である。
- 前項で、うつからの回復は「変化した自分」の登場だと書いた。だとすると、復職は再適応の過程だと言える。その「変化した自分」が、以前の職場の環境にどのように適応するのか、見極めなくてはいけないからだ。そしてそれには一定の観察期間を要する。



動的負荷の環境

- だが観察のために一定期間を要すると言っても、本人にかかる業務負荷が一定量のままでは再適応の可否は分からない。以前と同じように、業務負荷が変動しながら加わってくる環境でなければ分からない。
- 復職当初に勤務軽減期間があるとしても、それは一定期間だけのことである。いずれにしる通常業務を再開しなければならない。
- そうなれば、以前と同じようにあらゆる動的負荷が殺到する。以前と同じく、それらを片っ端からバツバツと片づけられるようになっていて、はじめてゴールインと言えるのである。
- ちなみに、復職した本人がどのようにして通常業務を再開するのかは、企業によって異なる。例えば一定期間の短縮勤務、残業免除、配置転換、担当職務の変更などの有無である。
- また復職後のケア内容なども異なる。別途選任されるサポート担当者や上司や産業医などとの定期的な面談の有無、などである。各自のご勤務先に確認戴きたい。

8)「申し訳ない」では「上がれ」ない(すごろく図⑱～㉓)(2)



- 前項では、こう書いた。
「うつからの回復は原状回復ではない。そのまま元通りではない。変化した自分として戻ってくる」と。
- だがこの解釈として
「うつから回復しても『元通り』にはなれない。だからもうかつてのようにバリバリ働けない。このまま今後は一生パワーダウンの安全運転しかできないのだ。以前と給料は同じなのに、これではパワーダウンの分だけ給料泥棒になる。ああ、申し訳ない」と思う人がいるかもしれない。
- 既に書いたように、企業によっては復職当初に業務負荷軽減期間を設けているところもある。また何よりも再発防止を最優先にする見地から、復職後は絶対に無理をせず、安全運転に努めるようにアドバイスを受ける場合もあるようだ。だから「復職後は二度と以前と同じパワーは出せない身になる」と思うことになるのだろう。
- なるほど。
だがよしんばそのように安全運転の一生になったからといって、どうして、何がそんなに「申し訳ない」のだろうか。
- 残業時間や処理業務量など、量的指標でパワーセーブしなければならないことがあるというだろうか。
それなら、何か他のことで埋め合わせすればいいだけのことではないのだろうか。自分のス

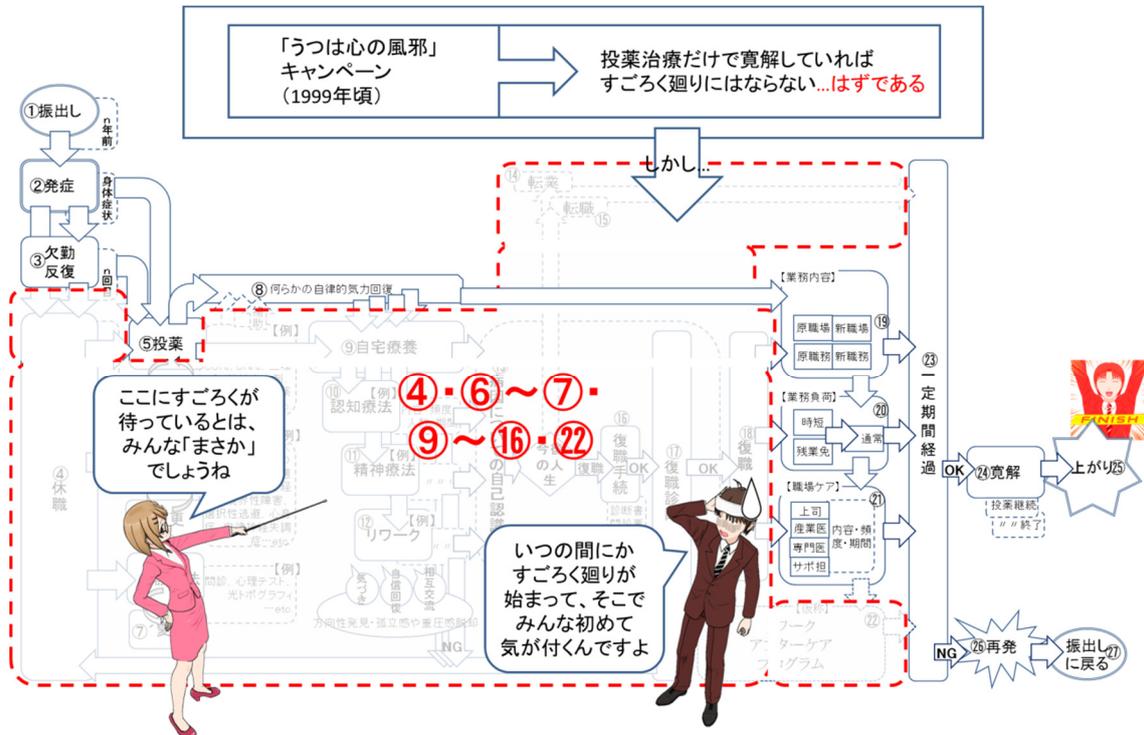
キルや得意分野を棚卸して、パワーダウンしていても可能なこと、今なおできることを、何か探し出して埋め合わせればいいのではないだろうか。

- だが、この「うつからの回復は、そのまま元通りではないのだから、たとえ復職できても、以前と同じパワーは二度と出せない身になる。」という解釈は、もちろん間違いである。
- それは、すごろく図⑬の「病因の自己認識」が、どれだけ確立できているかに依る。これが徹底的に確立していれば、
「なんだ、俺のうつは、コレが原因か。そうとわかっただら、よし、今後はこうしたらいいんだな。さあ、矢でも鉄砲でも飛んで来い！」
という自信が回復してくるはずである。
- こうなるのが「変化した自分として戻ってくる」という表現の本来の意味である。その時こそが、本来適切な復職のタイミングなのだ。
もちろんその場合は「その後は一生、安全運転」などにはならない。以前と同じくバリバリ仕事をこなせることだろう。
- 言うまでも無いことだが、休職中は勤務も通勤もしないし、睡眠不足も強いられない。だから肉体的にも精神的にも、負荷は減る。従って一定の回復はするのだが、だからといって病因が解消しているわけではない。
- 誰もが不安と焦りから遮二無二復職を目指す。だが、この段階で早まって復職すると、再発してすごろく廻りの同じ繰り返しになる可能性が残る。
- 上記のような自覚的自己認識が不徹底では、自信回復もままならない。だから、ひたすら「申し訳ない」と感じることになるのだ。
だがすごろく図⑬の「病因の自己認識」を通じて、たとえ無意識的にであろうとも確実に何かが内心で変わっていれば、上記のように自信回復しての



復職となる。その場合には「申し訳ない」という台詞は出てこないことだろう。これが「『申し訳ない』では『上がれ』ない」と書いた所以である。

9)「まさか」で始まるすごろく廻り

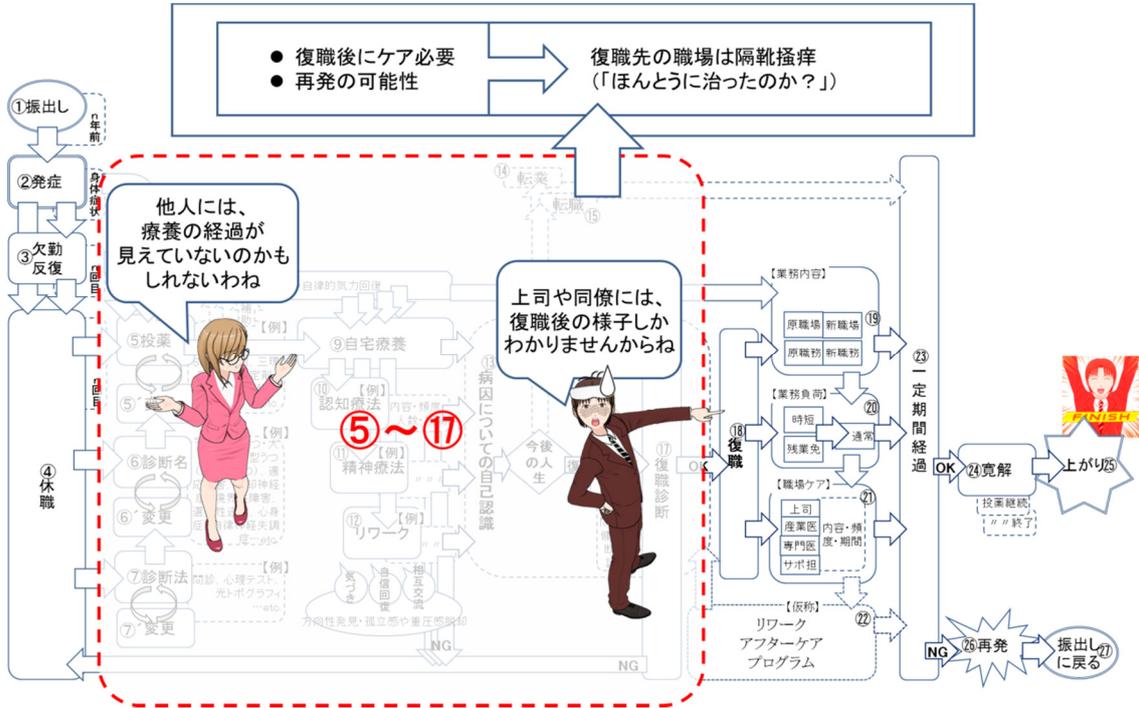


- 皆さんは「うつは心の風邪です」という標語を覚えていらっしゃるだろうか。これはうつ病に関する認知の普及促進を目的に、1999年頃に大々的に行われたキャンペーンである。誤解の無いよう念のためここで予めお断りしておくが、ここではそのキャンペーンに対して、何か問題視しているわけでは一切ない。このキャンペーンのおかげで、うつ病、ひいてはメンタルヘルスケアに関する社会的認識が相当浸透したのだから。だが後述するように、寧ろ問題なのは一般社会側の受け止め方の認識なのだ。
- なるほど、風邪で休職する人はいないだろう。耳鼻咽喉科か内科に行って薬を貰い、せいぜい数日間会社を休んで自宅で寝ていれば治る。中には「なんの、これしき」と頑張って、会社を休まずにそのまま治してしまう人も多いことだろう。その場合でも、もし職場に対して申し出ることがあるとすれば、せいぜい「今ちょっと風邪を引いていますので」と残業せずに定時に帰ったり、フレックス勤務制度などがあれば、治るまでの無理を避けるために、遅めの時間に出勤したり早退したりすることくらいだろう。
- それでも数日間で治る。つまり回復までの期間もはっきりしているし、たかが知れている。いつになったら治るのかははっきりしなかったり、回復までの期間が人によって全然違ったりなどと言うことは、無い。これが「からだの病気」である風邪にかかった場合の話である。
- その認識を「こころの病気」であるうつ病にそのまま適用すればどうなるのか。「うつ病も、会社を休まずに治せるもの、治るもの」と思うことだろう。抗生物質やら抗ヒスタミン剤やら、そ

れに対応した薬が風邪にはある。それなら、うつには抗うつ剤と言う薬があるではないか。

- だから「うつは薬で治るもの、会社も休まず、いずれ近いうちに治るもの」という認識になったところで不思議ではない。その場合は、勤務を続けながら投薬療法でうつの回復を試みることになる。前記の図はそのような経過を示したものである。
- うつと診断された人の実態はどうなのか。ひょっとしたら、前記の図のような経過、即ち休職無しの投薬療法だけで済んでいる人の方が多数派なのかもしれない。
- 現に著者も休職を何回か経験した後で、友人たちに「実はうつで休職してしまっただけ」と告げたところ、「いや俺も何年間か、抗うつ剤をのんでいたんだ。休職はしなかったけど」と言われて驚いた経験が何度もあった。また既に書いた通り、かく言う著者自身も途中まではそのような経過、つまり休職無しでの回復を期待していた訳である。
- 再び誤解の無いよう念のためここで予めお断りしておくが、休職無しでの投薬療法だけで回復したことが問題だなどと言っているわけでは全くない。必要もないのに休職することなどない。休職無しでの投薬療法だけで回復したのなら、それはそれで大いに結構なことだ。それがその人にとっては最も適切な治療経過だったのだ。
- だがここで寧ろ問題なのは、「だから、うつは休職無しでの投薬療法だけで治るもの」という認識が固定化してしまうことなのだ。
そのような認識が固定されたまま、やむなく休職に至ったらどうなるのか。
職場へ何か申し出することはおろか、まずは復職しないことには何も始まらない。だから「これは、いかん。一刻も早く復職しなければ」と焦ることになる。
- このように、休職してはじめて「こんなはずではなかった。『うつは心の風邪』だったはずじゃないのか」というショックと焦りに陥ることになる。
だがかえってその焦りが、ドクターショッピングをはじめ、際限のないすごろく廻りに繋がる可能性については既に述べた通りだ。
そして自分もいつのまにかすごろく廻りが始まって、初めてその悪循環に気がつくことになる。もちろんその悪循環を惹き起こす根本的な原因は、「うつは休職無しでの投薬療法だけで治るはず」という固定観念なのだ。
- だが既に書いた通り、うつは人間生活の根源的なエネルギー、つまり気力そのものを破壊する病気だ。風邪どころか、こじらせたら悪循環にはまり込む一方の、相当難物の病気である。一旦ハマり込んだらグルグル回りの「すごろく」が待ち受けている。
- だが上記のような固定観念があるうちは、どうなるのか。
うつが相当な難物の病気だという認識も、自分のことを待ち受けているかもしれないすごろく廻りの存在も、殆ど意識にのぼってくることはないだろう。
これが「『まさか』で始まるすごろく廻り」と書いた所以である。

10) 他人にも「まさか」のすごろく廻り



- これまでは、うつと闘病する本人の視点から書いてきた。では、本人以外の周囲からは、うつ病患者の闘病生活はどのように見えているのだろうか。
- 自宅療養のために休職すれば、当然職場には出勤はしない。だから、これまで毎朝毎日顔を会わせていた上司同僚など、職場のメンバーとは接触がなくなる。
- ちなみに、休職中の本人と会社がどのように、またどの程度まで接触を保つのかは、企業によって例えば下記例 A)B)C)のように異なる。もちろんこれはあくまで例なので、他の対応もあり得る。詳細は各自で勤務先にご確認して戴きたい。

例	{	A) 毎月上司が面談する。
		B) 毎月産業医が面談する。
		C) フラッシュバック防止の為、職場からのコンタクトは一切禁止する。電話もメールも面談も不可。定期的に給与明細と社内報を郵送するだけ。

…etc.
- いずれにしろ職場のメンバーにとっては、自宅療養中の本人が、どのように闘病生活を送っているのかは、全くわからなくなる。上記例 A)にしたところで、本人から話として聞くだけで、本人の療養生活を実見するわけではない。毎日顔を会わせながら一緒に職場生活を送っていた時期とは、全く異なるのだ。

- 加えて前記例の B)や C)、とくに C)のような場合では、療養中の本人の様子は職場のメンバーにとっては全く分からなくなる。C)の場合では、休職期間延長申請のための診断書が、本人から職場に定期的に郵送されてくるだけである。途中経過は全く分からない。
- このような時期を経て、いよいよ復職となるとどうなるか。前記例 A)なら或る程度予期できるかもしれない。だが B)や C)の場合、職場のメンバーにとってはどうなるのか。ある日突然、産業医なり労務厚生担当の人事部門から「この度、誰々君が自宅療養を終了しました。これから復職しますので、よろしく」と連絡が入るわけだ。
- ちなみにうつ病の場合、復職後の本人に対しては、業務負荷軽減など周囲から一定のケアが必要とされている。だが既に書いた通り、それでも本当に寛解したのかどうかは、一定の観察期間を経過しないとわからない。
- そこで復職後に、もし万一再発したらどうなるのか。周囲の職場メンバーは、内心釈然としない思いを禁じ得ないだろう。たとえ口にはしないにせよ、
「うつ病が治ったから復職したのではないのか。休職期間中、自宅療養生活でいったい何をしていたのだろうか。完全に治ってから、つまり再発の可能性が皆無になってから復職する、という訳にはいかないのだろうか」
と、内心では相当に隔靴搔痒の思いのことだろう。
- だが本人にしてみればこうだ。自宅療養期間中は、これまで説明した通りのすごろくを、ひたすらぐるぐる廻っていたわけである。そこでようやく復職できたと思ったところで再発したのでは、すごろく廻りをまた振出しからやり直しである。
- だから「また休職か」とうんざりしているのは先ず本人の方なのだが、しかし周囲も同様にうんざりしていることだろう。これは本人にとっても周囲にとっても、お互いまことに不幸な構図である。

療養中に本人はいったい何をやっているのか、どのような状況にあるのか。これまでお書きした内容が、周囲の職場メンバーにとって、本人の途中経過を少しでも察するヒントになれば幸いである。





補足です

「見かけは元気そうじゃないか」は「禁句」です

- 予めお断りしておく、以下は著者個人の体験を述べたものだ。従って他の方も同じだと必ずしも言えない。だが読者の中、とくに体験者の方にはお心当たりはないだろうか。
- さて、うつでやむなく会社を休職し自宅療養ということになれば、ひたすら自宅でぐったりしているだけである。その有様は既にちょっと書いた通りだ。
- だが通院や薬局など、よんどころのない用事で外出しなければならないこともある。その場合は僅かに残っている気力を振り絞って、這うようにして辿り着くわけだ。或いは、偶々調子の良い時があれば、何かの用事の為に外出できることもあるかもしれない。
- 既に書いた通り、うつは「こころの病気」だ。心の中は他人に透けて見えるわけではない。鼻水と涙を垂らしている訳でも、くしゃみやせきを続けている訳でもない。外見から傷口が見えるわけでもないし、包帯も松葉杖もギプスもしているわけではない。だから見た目には、何も普段とそう変わらない。少々顔色が悪くて反応が鈍いだけだ。そこで会った相手に対して、時にはやつれた表情に疲れたほほえみを浮かべることもあるかもしれない。
- そこで出会った相手にこう言われるわけだ。

「なんだ、見かけは普段とそう変わらないんだね。思ったよりも元気そうじゃないか」と。心配してくれているのは分かるのだが、しかしこのような発言は、ちと問題だと思う。なぜか。
- 本人としては、ようやく外出を終えて帰宅したら、それだけでへとへとに消耗してしまっている。その結果、その後の数日間か一週間くらいは、また寝込んでしまっているのかもしれないのだ。だが寝込んでしまったら、その間は外出できない。つまり他人の前に姿を現すことはできない。
- 従ってその寝込んでいる姿は、他人は知らない。同居している家族でもなければその姿を目撃することは無いからだ。
- となると、他人が知っている本人の姿はどうなるのか。「思ったよりも元気そうだった」という印象だけが残るということになる。それだけで済めば問題は無いのだが、その印象を独り歩きさせて貰っては問題になるのだ。
- 他人に「あの人は、見かけは全然普段と変わらず『元気そう』なのに、いったいどこが悪いんでしょうかねえ」などとよそで嘆息などされた時には、本人としては全く立つ瀬がなくなってしまう。

なんだ、思ったより、元気
そうじゃないか



- 「どこが悪いのか」なんて決まっている。頭の中である。もっと言えば心の中だ。そんなものが他人の目に映って見えるわけがない。頭蓋骨の中身が透けて見えるわけではないんだし、たとえレントゲンなど撮ったところで、心の中の動きが画面に映るわけでもない。当たり前だ。況や他人が見かけで見ても、分かる訳がない。

- 従ってこの場合の正しい言い方は「思ったよりも元気そうじゃないか」なんかではない。強いて言うのならこうだ。

「心の中で何が起きているのかは、外見からは何も分からないんだね。だからうつの場合も、どの程度の病状なのか、何が原因なのか、見かけからは全く分からないんだよね」

である。

- もちろん言い方だけに限ったことではなく、実際にそのように理解と認識をしていただくことが望ましいと思う。「うつは見かけじゃ分からない」「見かけで判断するのは禁物」という点について、もっと認識とご理解の徹底をお願いしたいところである。

- これは、本人以外の関係者や周囲の方には、是非念頭に入れておいて戴きたいことだと思ふ。



11) まとめ：うつは誰でもなる病気か？

- 先に答えを言えば、それは「イエス」だ。
だがそれは「うつは心の風邪」だからではない。「生まれてからこの方、風邪ひとつひいたことはありません」という健康自慢の方を除いて、「からだの病気」である風邪には、どなたでもかかった経験がおありだろう。
- だが「こころの病気」であるうつ病の場合は、意味が全く異なる。
既にここでは、うつ病の原因は「本人が内心で抱いていた、何らかの価値観や価値の挫折若しくは喪失によって、うつ病は発症する」と書いた。だがその価値観や価値とはなんだったのか。それは事後的に、謂わば後知恵で分かるだけである。

(ア) 事前の予測は可能なのか

- うつにかかるまでは、みな「まさか自分が」と思っている。もしも「本人が内心で抱いている何らかの価値観や価値」を、全て意識的に自覚できているのなら、そもそもうつ病にはならない。もしそれらの価値観や価値が周囲の環境と矛盾を生じたら、あり得る挫折や喪失の回避のため、自ら能動的に解決行動をしているはずだからだ。
- 「内心で抱いている何らかの価値観や価値」などは、人によって千差万別だ。またそれを全て意識的に自覚できている個人など、いやしない。どんな個人にも、無意識下には自己認識できていない盲点や死角が必ずある。そこを衝いてうつ病は発症する。だからその「価値観や価値」が周囲の環境といつどんな矛盾を生じるのか、つまり価値観や価値の挫折や喪失が生じるのか、事前に予測は不可能だ。

(イ) うつは「弱い人」がなるのか

- 「俺は自分の内面は全て把握している。だからうつにはならない」と自信のある方もいらっしゃるかもしれない。だがその場合でも、その根拠は「自分はそう思っている」という主観的な自己認識だけだ。
- それならうつ病を発症した人も同じ認識だったことだろう。本当に全ての内面が把握できているのかもしれないし、単にそう思い込んでいるだけなのかもしれない。だから「自分は己の内面は全て把握できている」という自己認識があるからと言って、すべての内面が把握できているという保証はない。
- すると「自分は己の内面は全て把握できている」という自己認識の有る人、つまり「強い人」であろうと、うつ病にならないという保証はない。うつ病になるのかもしれないし、ならないのかもしれない。事前の予測は不可能である。

自分の内面を把握できていない「弱い人」がうつになると聞きましたが



- もしそのような「強い人」が生涯うつ病にならなかったからと言って、それは「己の内面は全て把握できている」という自己認識が正しかったという根拠にもならない。自己認識の盲点や矛盾が、偶々顕在化する機会がなかったためにうつにならずに済んでいたのかもしれないからだ。
- それならここで、こんな考え方もあることだろう。つまり「それではうつになるのを予防するため、自己の内面の全てを把握しておくべきではないのか。そのための努力が、即ちうつの予防策になるのではないのか」ということだ。一種の「自分探し」若しくは「自己修養」に努めておくべしという考えだ。
- だが上述の通り「自分の内面は全て把握している」と言っても、その根拠は「自分はそう思っている」という主観的な自己認識だけだ。そしてその自己認識があてにならないことも上述の通りだ。だからこの「自分探し」若しくは「自己修養」には、これで十分と言うゴールが設定できない。ゴールがないということは、際限がないということだ。
- このような際限のない「自分探し」や「自己修養」に陥るとどうなるのか。人生の大半をこの「自分探し」や「自己修養」の為に費やすことになりかねない。うつを予防してより良い人生を送る為の「自分探し」や「自己修養」だったはずが、しまいには「自分探し」や「自己修養」の為に人生を費やすことになってしまう。これでは本末転倒である。
- となると結論はこうだ。自分の内面を把握しようと思っの「自分探し」や「自己修養」は、やりたければやればいいし、やりたくなければやらなくてもいい。
- ではうつになったらどうするのか。結論は「それは、その時に対処する」である。ただし、次の重要事項が必須条件として付く。
- それは「ダメージを最小限にとどめるための備えはしておくこと」である。これは或る意味では、いい加減でズボラな考え方と思えるかもしれない。だが、際限のない自己修養に人生の大半を費やすことなどを考えれば、この方がはるかに現実的で合理的な判断と言えよう。



(ウ) うつは「几帳面な人」がなるのか

- いつもかつも百パーセント几帳面で、寸秒たりとも手抜きしない人などいない。誰でも必要な局面だと判断すれば手抜きなしに几帳面に対応するだろうが、不要だと思えば適当に対処しておくことだろう。そしてその局面は、本人の価値観に従って取捨選択する。
- これはズボラを自認する人でも、大なり小なり同じことだろう。だいたいズボラという自己認識からして、自己の判断ではない。

ウチのダンナはズボラな性格だから…



本音を言えば、誰でも自分が基準である。だからたとえ周囲から「ズボラだ」と言われていても、ご本人は「物事は、この程度で済ませておくのがいいんだよ。みんな几帳面だなあ。真面目過ぎるんじゃないの?」と思っている。ただ周囲が自分のことを指して、あまりにも「ズボラだ、適当だ」というから、それに合わせているだけなのだ。

- 従って、このような対応と取舍選択は、うつの病因として将来顕在化するかもしれないし、しないかもしれない。ズボラだという認識が他称であれ自称であれ、「内心の価値観や価値」が周囲の環境といつどんな矛盾を生じるのか、誰にもわからない。「あまりにもズボラだ」と責められてうつになるのかもしれないし、いくらズボラ屋を自認していても、内心密かに「これだけは譲れない」という一点があり、それが周囲との軋轢の原因になるのかもしれない。そしてその一点とは、必ずしも当人は意識的に自覚しているとは限らないことは既に述べた通りである。
- したがってズボラ屋だろうとなんだらうと、うつになるのかもしれないのかの事前予測は不可能なのだ。



(エ) 事前の予防は可能か

- 結論を先に言えば、予防は不可能だ。
ワクチンやら予防注射やら、現代医学に慣れ切ってしまった現代の一般社会では「病気なら予防はできるだろう」と思っている。だが「こころの病気」であるうつには、その「常識」は通用しない。
- もちろん早期発見や予防のための「努力」は可能だ。現にメンタルヘルスケアとして様々な取組が行われている。ちなみにここでは、そのような努力に対して何か否定や批判をしているつもりは一切ない。誤解の無いよう念のためここで予めお断りしておく。だがそれらの努力の結果、果たしてうつ病の発症が予防できたのかどうかの判断が難しい。
- ここでうつ病発症を予防しようとして、何らかの対策を講じたとする。そして万全の対策を期したと確信が持てたとしよう。しかしその確信の根拠は、所詮は主観的な自己認識でしかない。結局同じことなのだ。
- 事前の努力に相違して、うつ病になってしまった場合は、その予防策が有効ではなかったことがわかる。
だがうつ病にならなかった場合はどうなるのか。予防策が有効だったのかどうか、誰にも分からない。予防策が有効だったのかもしれないし、病因が偶々顕在化しなかったためなのかもしれないからだ。その場合は、将来の環境変化によって結局発

メンタルヘルスケアで
予防できるのでは…



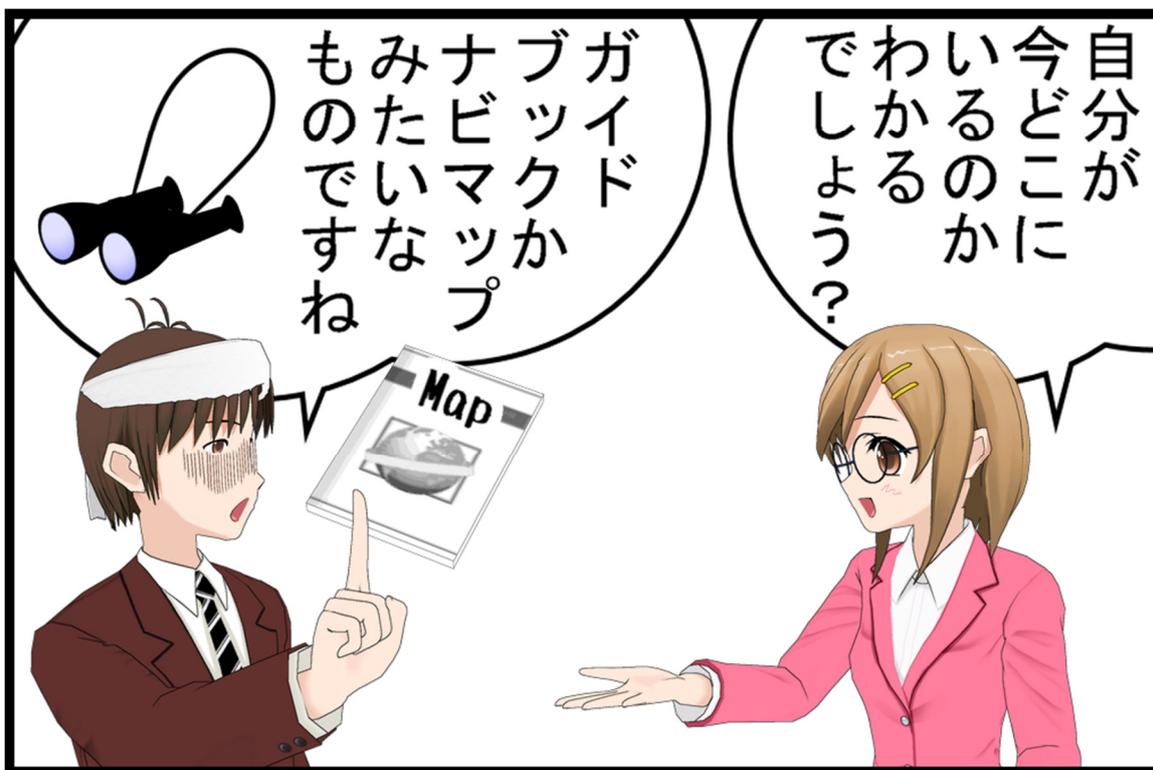
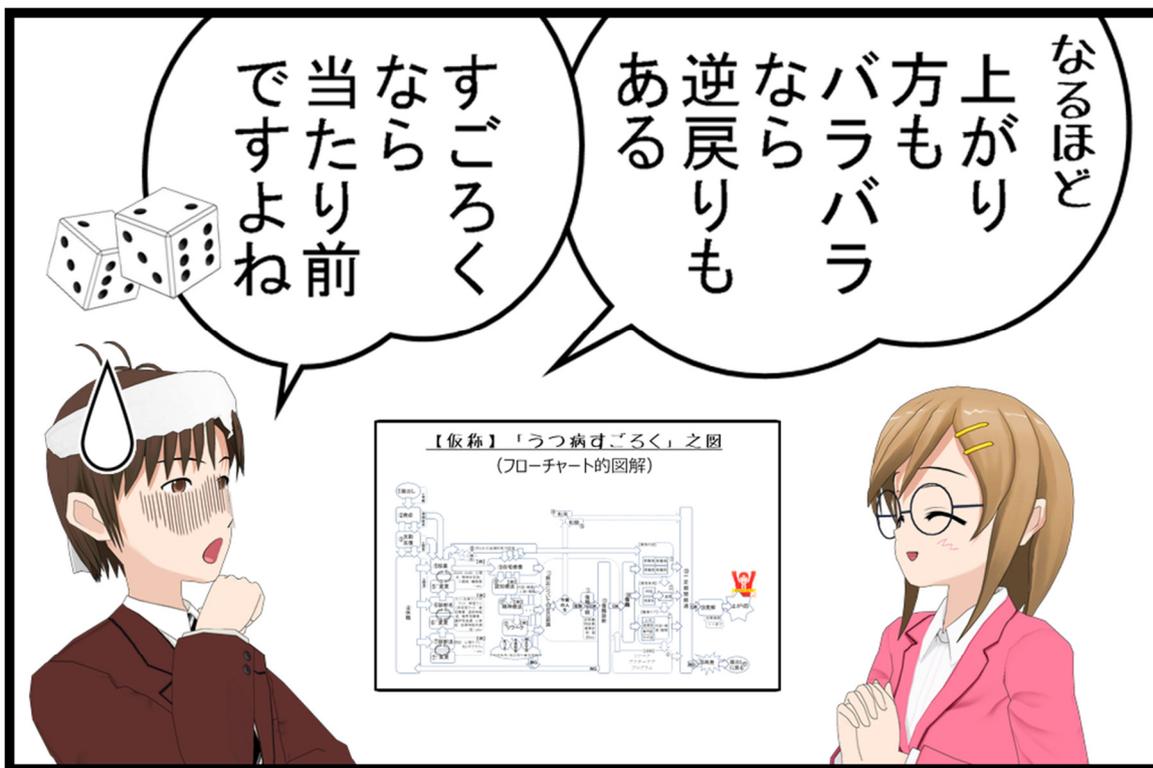
症してしまう可能性は排除できない。終生免疫の獲得を目的にワクチンを予防注射するような場合とは、わけが違うのだ。

- もちろん、対策を講じた集団全体、たとえば地域や職場や企業などで発症率が低減する場合もあり得ることだろう。この場合は「対策は有効だった」と言いたいところだが、そうではない。発症がゼロにならなければ、そう言い始めることもできないし、たとえゼロになったところで、上述の通り偶然性は排除できない。
- 発症がゼロにならなかったということは、その対策を講じたとしても発症した人がいるということだ。したがって少なくともその人にとっては、その対策は有効ではなかったということになる。
- 対策が効かなかった人にとっては、どうなのか。他の人に効いたからと言って「対策は有効でした」と多数決で決められても困る。「会社がこれだけ一生懸命対策を講じているのに。しかもその対策は他の人には効いているんですよ。それなのにあなたときたら、うつ病になんかなって。それは発症するあなたの方が悪いのです」などと決めつけられては、堪ったものではない。
- たとえ対策を講じた集団全体で発症率が低減する場合があったとしても、結局その場合に言えることは「この対策は、一部の人には有効でしたが、別の一部の人には有効ではありませんでした。」というだけのことである。
- 結局どんな対策でも、有効性が検証できなければ対策ができないのと同じことである。これが先に結論として「うつの予防は不可能だ」と述べた理由である。



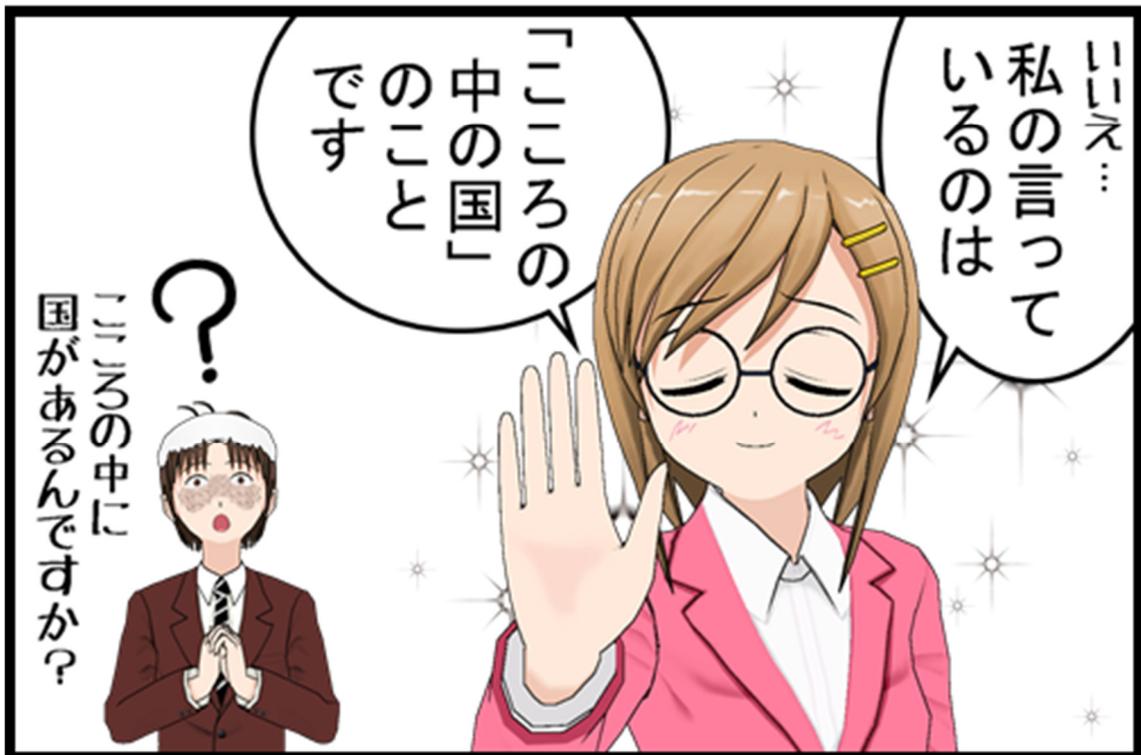
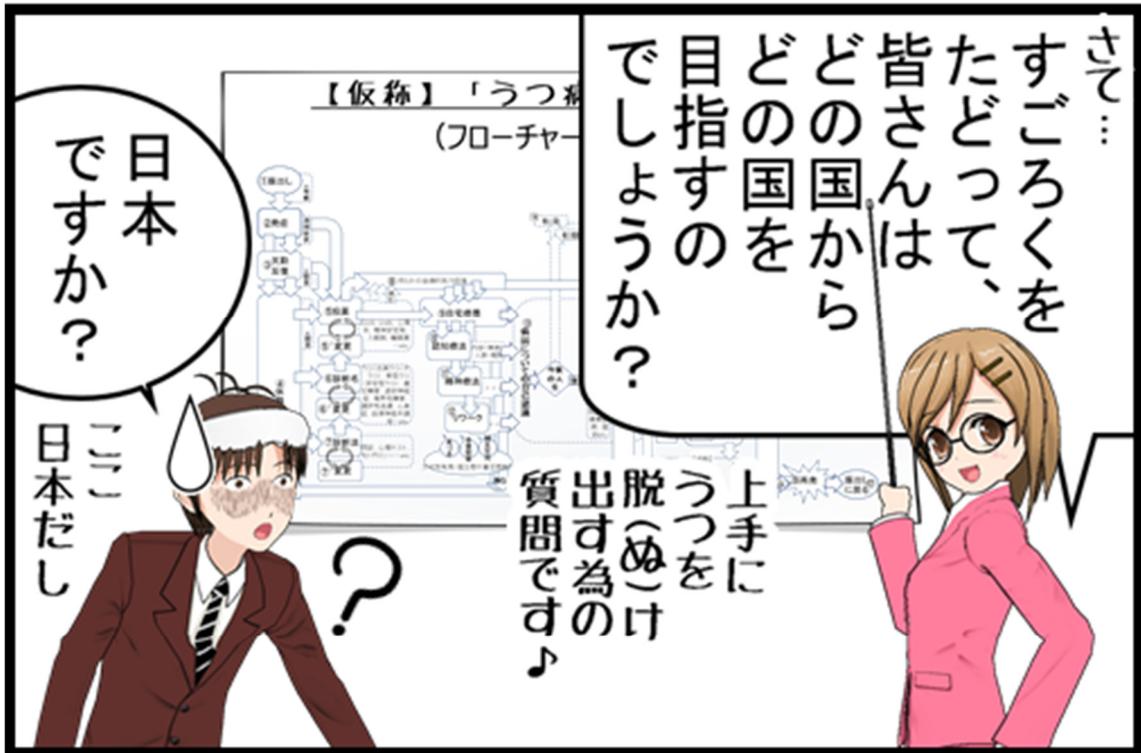
(オ) うつは防ぐことはできない。だが備えることはできる。

- あなたはうつになるのかもしれないし、もしかしたら、ならないのかもしれない。事前の予測は不可能である。また、たとえうつになるとしても、それでは自分はいつうつになるのか、その時期の予測も不可能である。しかも事前の予防策は無い。
- こう書いてくると、むやみやたらと脅かし文句ばかり並べているように思われるのかもしれない。だがそうではない。
- 自治体のハザードマップのことを考えてみればよい。あれは住民を脅かすために作っているわけではない。土砂風水害などの想定される災害が生じた場合に、どの範囲まで被害が及ぶのか、事前の予想範囲を示したものだ。もちろん目的は、災害に対して住民各自が事前に備えて、少しでも罹災被害を減らすためである。
- うつ病に関しても、全く同じことが言えるだろう。うつは防ぐことはできないのかもしれないが、備えることはできるのだ。



第3部

うつは「社会病」 である



第3部の目的：正しいすごろくの上がり方

- 第2部では、「うつ病すごろく図」は謂わばガイドブックかナビマップのようなものだと述べた。だがこれには少々注意が必要だ。



- ご承知の通り、地図もガイドブックも単に情報を提示するだけである。その情報に基づいて、どこへ行くのかは読み手の判断に任されている。従って、たとえ情報が正確に提示されていても、読み手の判断が間違ってしまうとは問題となる。



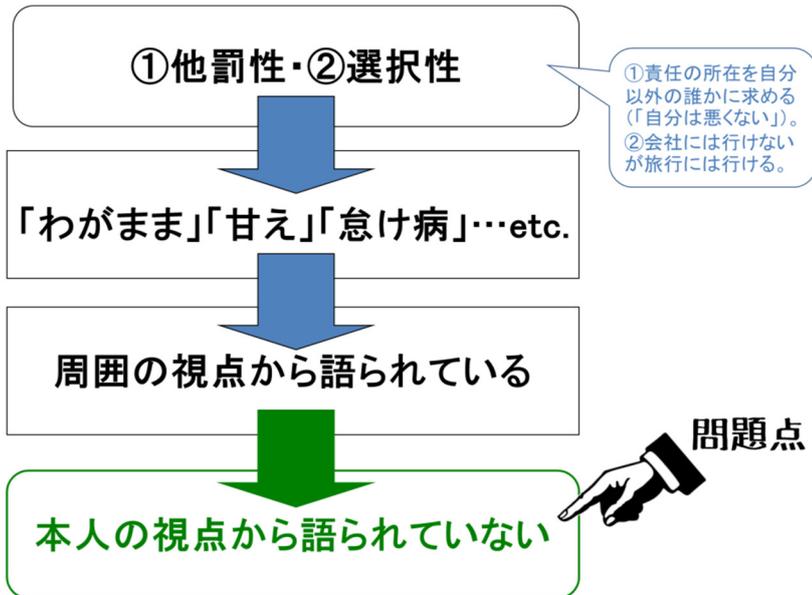
- 喩えてみれば、こうだ。

いくら精密な登山地図を携行していても、無茶なコースを取れば事故にあう。いくら最新の海図に基づいて航海していたとしても、目的地を間違えては仕方がない。間違った港に寄港し、間違った埠頭から上陸してしまう。何度でも航海のやり直しになり、いつまで経っても船旅は終わらない。

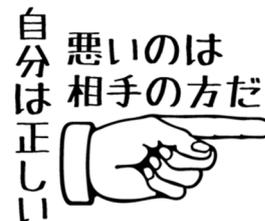
- うつを無事に脱け出すためにも、同じことが言えるだろう。自分にとっては、一体どこが終着点になるのか。たとえすごろく図に順路の分岐がいくら沢山示されていたとしても、自分にとって正しい分岐を選択しなければ、終着点には辿り着けない。つまりすごろくから上がれない。
- その選択を誤らないためには、自分の目的地を正確に認識していなければならない。もしそうでなければ、何度でもすごろくのやり直しになるかもしれないのだ。
- 第3部では所謂「新型うつ」を例にとって、この問題を検討する。ここで言う「目指すべき目的地」のことを、前頁のマンガでは「こころの中の国」と喩えた。その理由も以下順次説明する。

第1章 「新型うつ」とは

1)「わがまま」「甘え」「怠け病」なのか



- 所謂「新型うつ」とは、特に若い世代に多い類型なのではないかと最近取沙汰されているうつ病の概念だ。その特徴として、上図の「①他罰性」「②選択性」のような点を指摘されている。
- つまり、うつで休職中に旅行に行ってみたり、「自分は悪くない、悪いのは他人だ」などと主張したりするというので、まさに悪評噴々、甚だ評判が悪い。このため「わがまままだ」とか「甘えているだけだ」とか「怠け病だ」とかのレッテルを貼られているようだ。
- だがよく考えてみると、これもちょっとおかしい。
まず「他罰性」についてだが、これは「新型うつ」患者が「自分は悪くない、悪いのは他人だ」と主張するのがけしからん、と言う指弾だ。
だが、ちょっと待った。それも結局「自分たちは悪くない。悪いのは『新型うつ』患者の方だ」と言っているわけである。つまり「悪いのは他人なのだ」と言っているわけだ。結局その論理構造はどちらも同じなのである。指弾の方向性が鏡像のように左右反転しているだけである。
- 従って、所謂「新型うつ」病の「他罰性」を指弾できる人は、「自分(たち)は正しい」という前提を、無条件に信じて疑わない人である。



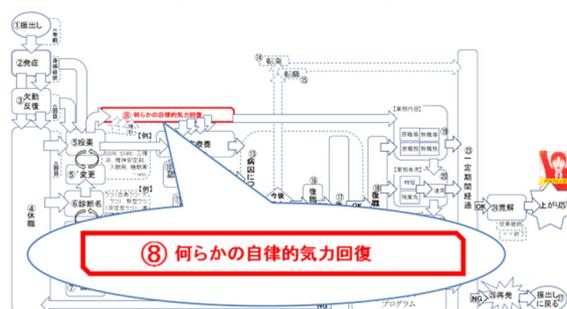
たとえ少しでも「相手には、未だ自分の理解していない何らかの事情があるのかもしれない」という考えが脳裡によぎる人なら、そのような指弾は口にしないことだろう。

- では「選択性」については、どうか。
体験者ならお分かりのことと思うが、うつ身体症状が酷い時はこうだ。寝ても覚めても、目の前も頭の中も常にぼんやり霞んでいて気分が悪く、身体もぐったり、全く力が出ない。風呂にも入れず歯も磨けず、もちろん鬚も剃れない(女性なら、これは「お化粧する気にもなれない」というところだろうか)、まともに食事も摂れない。とてもそんな気力など出ないのだ。昼夜を問わず昏々と眠り込んでしまうか、或いは突然に全く眠れなくなったりする。とても旅行どころなんかではない。

- だから旅行ができたということは、すごろく図⑧で書いた「何らかの自律的気力回復」の段階までに至ったということだ。つまり、すごろく廻りがちよっぴり前進できたということなのだから、うつからの回復にとっては寧ろ良いことである。旅行にせよ何にせよ、社会復帰の事前訓練として寧ろ評価したいところだ。

- そのような段階で、自分の好きなことに行動が向かうのは自然なことではないかと思う。だが、世間はそうは許してくれないらしい。「少しでも気力が回復したのなら、自分の好きなことになんかに気力は使わず、とっとと仕事しに会社に出て来い」という訳だ。つまり少しでも回復したのなら、その気力は先ず仕事で消費することを最優先しろということになる。

【仮称】「うつ病すごろく」之図
(フローチャートの図解)

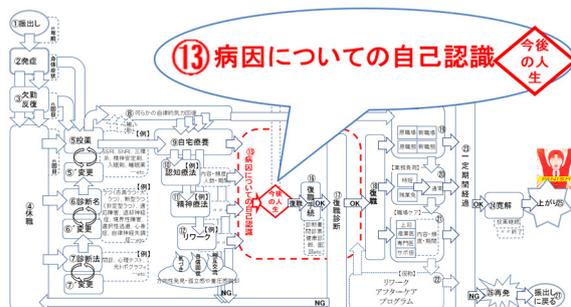


- まあそんなことが喜んで出来るのは「仕事が好き好き、何よりも大好き。たまたま好き」という人だろうが、そりゃ療養中のうつ病患者にとっては無理と言うものだ。なぜか。もしかしたら「新型うつは軽症のうつなのだ」と仰るのかもしれない。だが、たとえ症状が重くなかったとしても、回復した気力の使い途は真っ先に先ず仕事へ、と言う訳にはいかない。サラリーマンのうつ病患者の大半は、仕事が原因でうつになったんだらうから。また、たとえ仕事がうつ原因ではなかった場合だとしても、同じことだ。少々の気力が回復したからと言って復職するのでは、時期尚早なのだ。

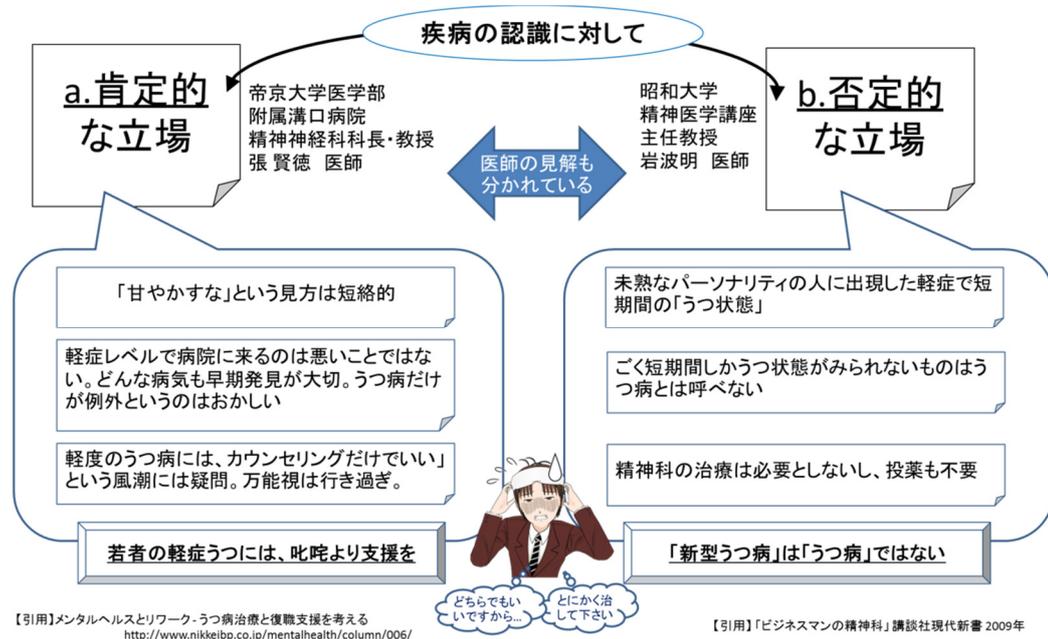
- なぜなら、何がうつの原因だったとしても、いずれにしろすごろく図⑬で書いたように自分の病因をしっかりと自己認識しなければならない。そうしてからでないと、せっかく復職しても結局再発するのがオチだからだ。多少気力が回復したからと言っても、それからきちんと復職するまでには一定の時間を要するのだ。

【仮称】「うつ病すごろく」之図
(フローチャートの図解)

- いずれにしろ所謂「新型うつ」に関しては、周囲の視点からしか情報が聞こえてこない。だから指弾や非難の口調ばかりである。これは少々問題なのではないだろうか。本人の視点から見てどのような事情になっているのか。そちらも聞き取ってからでなければ、性急な判断はできないのではないだろうか。



2) 医師の見解も分かれている



- それでは所謂「新型うつ」に関して、今度は専門家の意見を聞いてみよう。だがこれが驚くことに、上記の通り正反対の意見が出てくるのだ。

(なお、上図で「疾病の認識に対して」a.肯定的な立場とかb.否定的な立場としたのは、あくまで著者がここで仮に分類したものである。このお二人の医師のどちらも、ご自身でそう称されている訳ではない。この点誤解の無いよう予め断りしておく)

- 上記図の医師お二人とも、大学病院若しくは医系総合大学で要職に就かれているお立場だ。だから社会的には一定の評価を受けている精神科医だと言えよう。おまけに実はお二人は、年次は別として同じ東京大学医学部卒業のご同窓なのだ(注)。

(注: 張賢徳医師の経歴: 帝京大学ウェブサイト

<https://www.e-campus.gr.jp/staffinfo/public/staff/detail/639/112>

(注: 岩波明医師の経歴: 岩波明「ビジネスマンの精神科」講談社現代新書 2009年のカバー袖より)

- しかしお二人のご意見は上記の通り殆ど正反対である。患者としては、いったいどうしたらよいのだろうか。
- だが、ちょっと待った。専門家の意見でさえここまで食い違うのには、きっと何らかの理由があるのに違いない。
- 従ってここでは、いきなり「どちらの意見が正しいのか」と右往左往するのではなく、その食い違いにはいったいどんな理由が隠れている可能性があるのか、先ず自分の頭でできるだけ考えてみることにする。

3)本人の言い分は

- 周囲の評判に続いて専門家の意見を聞いたとしたら、お次はいよいよ本人だ。本人の視点からは、問題点はいったいどのように見えるのだろうか。
- だが、やっぱりちょっと待って戴きたい。前述の通り、著者の資料集めの範囲内では、本人からの言い分を伝える情報までは辿り着けなかった。もとより素人であるから大した資料集めなどはできていないのだが、しかしどのみち素人なのだから限界はある。
- 従ってこれまで収集した情報の限界を承知の上で、ここでは敢えてその範囲内で想像することに依って、本人の言い分の代弁を試みることにした。
- さて以下、この代弁の大前提となっているのは、次の二つの条件である。今後の記述は、全てこの二つの条件を前提としているので、覚えておいていただきたい。

【前提条件】

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">① <u>人は様々、十人十色。</u>② <u>三つ子の魂、百まで。</u> |
|---|

この前提条件から辿り着いたのが、以下の「多民族国家」という比喩である。今後はこの比喩に拠って本人側の視点の代弁を試みる。

- さてこの比喩は、次の二つの内容から成る。

【比喩】

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">① <u>日本は「多民族国家」である。</u>② <u>日本人の中には「ワカスタン人」と「ムラスタン人」という異なる文化の民族が存在する。</u> |
|--|

この比喩の詳細な意味は、この第3部の第2章以降で、順次説明する。

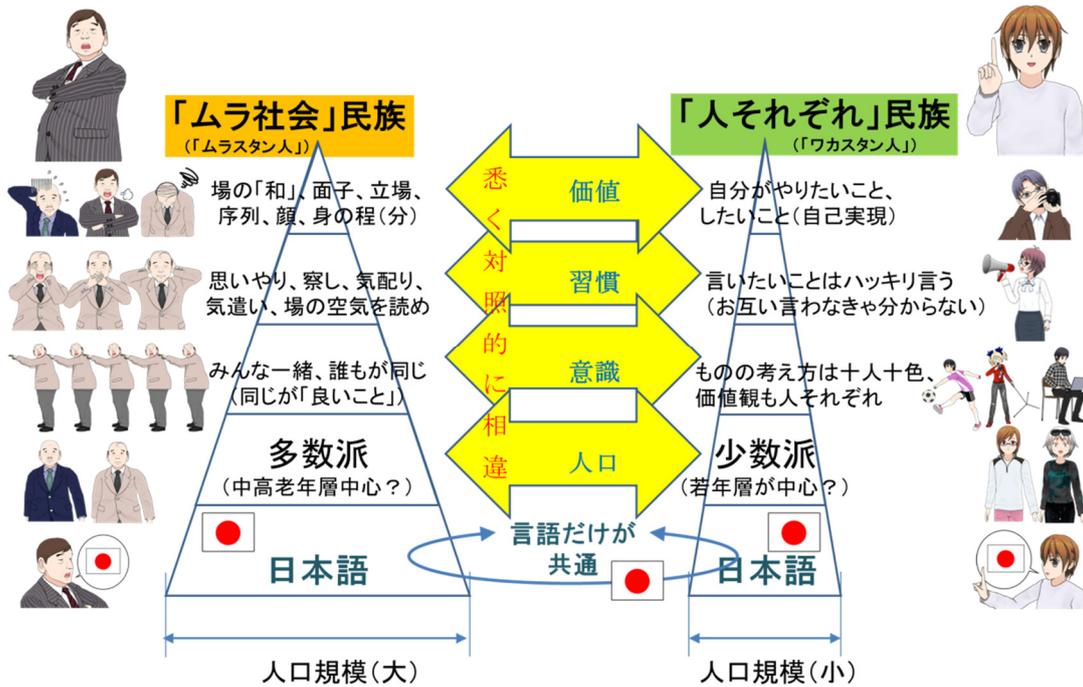
もちろんこの比喩は、あくまでも喩え話、つまり説明のためのアナロジーである。言うまでもないことだが、文化人類学や民族学その他、学問的見地などから言っているのでは毛頭ない。ご承知のこととは思いますが、予めお断りしておく。

ここで結論を先に言えば、所謂「新型うつ」とはカルチャーギャップである。どうして考えるのか。また、この比喩は「すごろく図解」とどう繋がるのか。それはこの第3部の末尾で説明する。先ずはこの比喩から説明するので、それまで少々お付き合い願いたい。



第2章 「ニッポン多民族説」とは

1)「ムラスタン人」と「ワカスタン人」



日本は多民族国家である

- 日本人の中には二つの民族が存在している。
- 一つは、所謂「ムラ社会」を作ってその中に住んでいる人たちである。だから、ここではこの人たちのことは、仮に「ムラスタン人」と呼ぼう。
- もう一つの民族は、「人は皆それぞれ。お互い違って当然」という考えの人たちである。この人たちは、特に若い世代の中に多いのではないかと著者は考えている。「若(わか)い人たち」に多いということなのであれば、それではこの人たちのことは、ここでは仮に「ワカスタン人」と名付けることにしよう。「ワカスタン」の「ワカ」は「若い(わかい)」の「わか」である。

(ちなみに「～スタン」とは、ご承知の通り西南アジアや中央アジアなどで「何々の土地」「何々の国」という意味を表す、ペルシャ語起源の接尾辞である。「パキスタン」や「アフガニスタン」という国名は、どなたもお聞きになったことがあることだろう。「パキスタン」は「清浄なる国」という意味であり、「アフガニスタン」つまり「アフガンの国」というのは、「バシュトゥーン人」即ち別名「アフガン人」によって建国された歴史に由来している国名である)。

「ムラ社会」の「掟」

- さて前記の図で示したように、ムラスタン人の遵奉する価値とは「場の『和』」「面子」「立場」「序列」「顔(かお)」「身の程(分=ぶ)をわきまえること」などである。
- そしてこれらの価値を守る為、「思いやり」「察し」「気配り」「気遣い」「場の『空気』を読む」などの行動が求められる。これらはみな「内向きの」「身内の論理」である。
- このような「ムラ社会」の価値と習慣を一括して、ここでは「掟」とよぶことにしよう。もちろんその「掟」とは「ムラ社会」の「掟」である。

同質性の観念

- また、ムラスタン人は「みんな一緒」「誰もが同じ」「『同じこと』が『良いこと』」という意識の持ち主である。つまり皆「同質で同一文化の持ち主だ」という意識であり、しかもそれが「本来の自然な状態であり、従って良いことなのだ」という観念の持ち主なのだ。これをここでは「同質性」の観念と呼ぼう。因みにこの観念は全員に適用され、例外は許されない。
- もちろん前記の通り、人間は「人は様々、十人十色」なのだ。人間の本質は多様なのだ。だからこの「同質性」の観念は、この本質に反した謂わば現実遊離の観念だと言えよう。なぜそのような観念が登場したのかは、後程説明する。

同調圧力

- 上記のような「同質性」の観念を根拠に、ムラスタン人は全員が「掟」を守るよう強制する。これを「同調圧力」と呼ぼう。
- 因みに、このような「同調圧力」の対象は全員である。つまり全員が監視対象であり、同時に監視役でもある。個人の判断で離脱することは許されない。

ムラスタン人と「ムラ社会」

- このような「同質性」の観念を信じ、その「掟」を守るのがムラスタン人である。そしてこのムラスタン人が理想社会とし、「同調圧力」によって維持し実現を図っているのが「ムラ社会」なのである。
- 因みにこのムラ社会の対象は「全員」であり、個人の判断で離脱することは許されない。だが一体誰がその「全員」の対象になるのか。

誰がムラスタン人が

- その定義は「『ムラ社会』が対象とした個人は、全員『ムラ社会』の対象となる」である。このような同語反復的な図式しか「ムラ社会」は持たない。個人の判断で離脱することを許さないためである。

- この「ムラ社会」では、ワカスタン人も対象とされる。ムラスタン人の「同質性」の観念からすれば、ムラスタン人以外の存在は認められないからだ。ムラスタン人にとっては、そもそもワカスタン人などという集団は存在すらしていない。この問題については順次説明する。

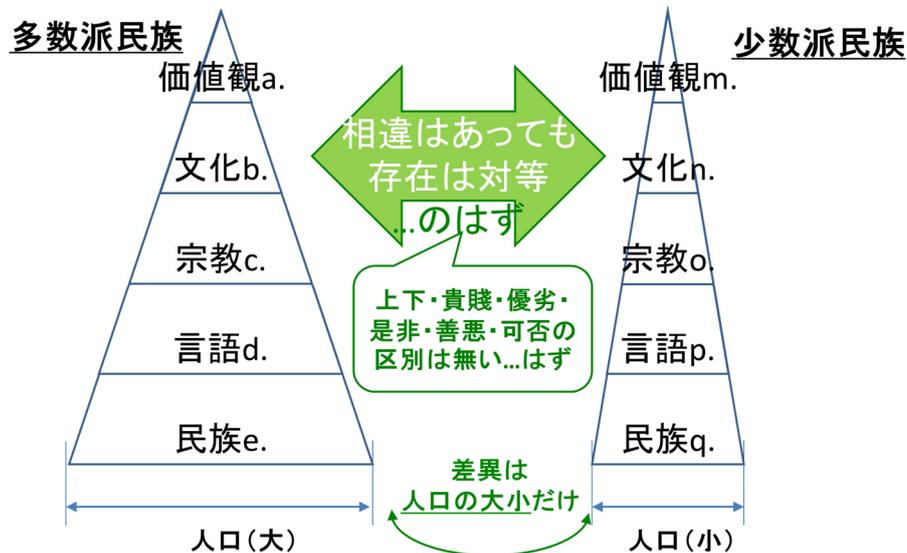
全員とは多様性

- さて既に述べたように、実は「人はそれぞれ。十人十色(といろ)」であり且つ「三つ子の魂百まで」である。つまり、もって生まれた性質は変わらないし変えられない。
- 従って、社会の中で必ず一定数は「ムラ社会が美德」と考える人が生まれる。一方で、また別の一定数は「人はそれぞれ。お互い違って当然」という考え方の持ち主が生まれる。
- だから社会全体が全員「ワカスタン人」になることもあり得ない一方、全員が「ムラスタン人」に生まれつくこともあり得ない。

日本における「多元社会」

- 日本は、これら二つの異なる民族の混在社会である。つまり文化も複数ある「多元社会」「多文化社会」である。ただ言語だけは、偶々共通に日本語を使用しているのだ。この点だけがちょっと独特だ。
- だが言語以外の点では、この二つの「民族」は価値観も習慣も意識も、上記の通り全く違う。言語以外は全て、悉く対照的に異なっている文化の「民族」なのだ。
- おまけに人口の大小差もある。
いうまでもなくムラスタン人が(圧倒的)多数派であり、ワカスタン人は少数派である。この人口差がどのような現実をもたらしているのかは、順次述べる。

2)多民族間は対等である（はずである）



- さて、前記のように複数の民族が混在している所謂「多民族社会」では、各々の民族は相互にどのような地位にあるのか。

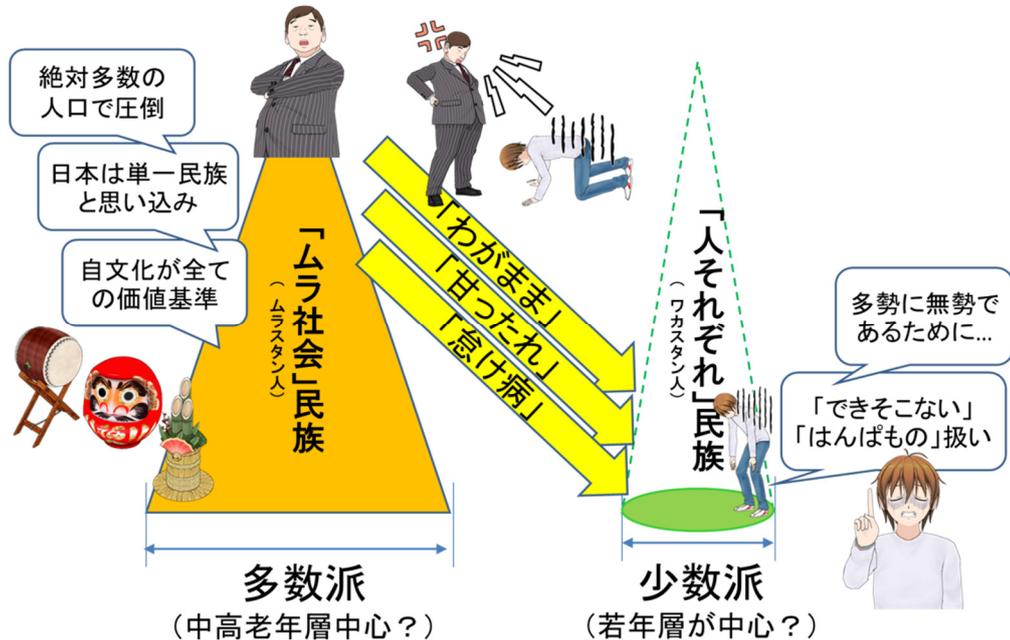
人口差には優劣も上下もない

- いうまでもなく、お互いの文化に相違はあっても、そこに優劣上下の関係などない。文化にどのような差異はあれ、お互い対等のはずである。
- ちなみに異なる文化の民族同士が、全く同数の人口であることは現実的には無い。だから必ずどちらかが多数派であり、どちらかが少数派である。また民族が多数存在している社会では、全民族が全く均等対等の人口であることは無い。必ず最多数となる民族がある一方で、その他の民族は比較少数派や最少数派となる。
- だが言い換えれば、民族間の差異はこの人口の大小差だけであり、どの文化であれ相互に対等であって、優劣も上下もないはずである。

現実はどうか

- もちろんこのように述べたのは原則論だ。つまり「このようにあって然るべし」という原則を述べたものである。上記で「はずである」という表現を用いたのも、そのためである。
- だが原則論はさておき、現実はどうなのか。以下、実態について述べてみよう。

3) 否定される少数派民族



- 前記の通り、ムラスタン人は日本人の中で圧倒的多数の人口を占めている。だがムラスタン人の特徴は、この人口数だけではない。

「日本は単一民族」

- それは、ムラスタン人が「日本は単一民族である」と無条件に信じていることである。
- 従ってムラスタン人は、自民族の文化が「全てに対する絶対的な価値基準である」と無条件に信じている。他の民族に対しては、その文化を対等視するどころか、そもそも他民族の存在さえ認めもせず、認識もしないのである。

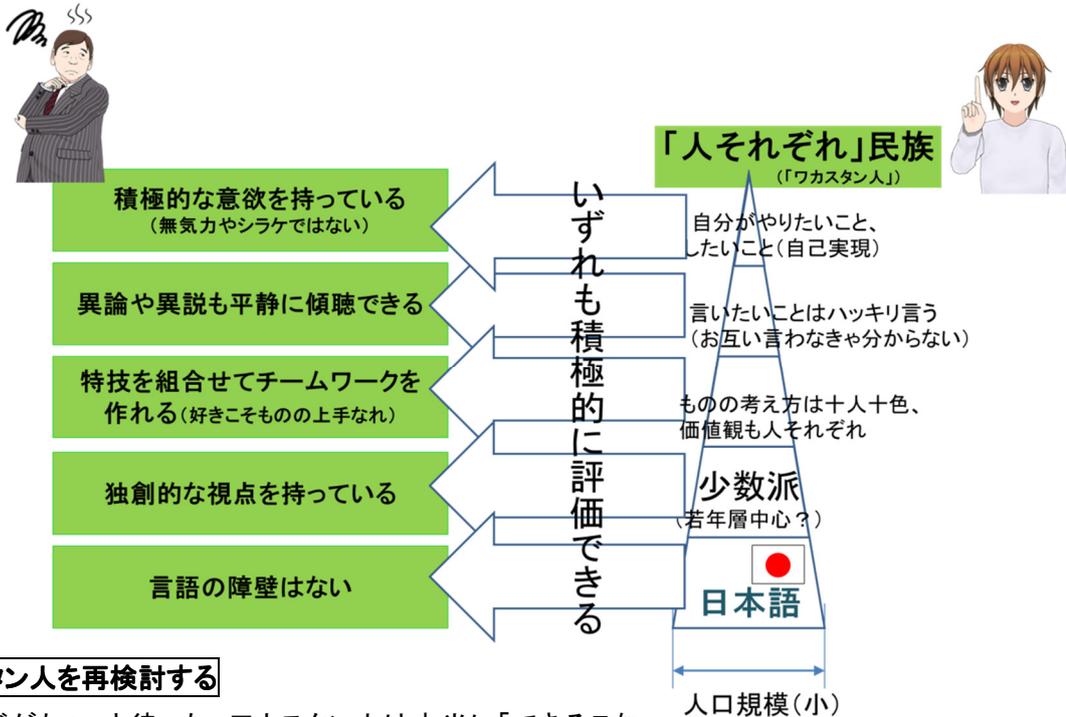
多勢に無勢のレッテル貼り

- この結果、少数派であるワカスタン人はどうなるのか。前記の通り、ワカスタン人は人口比では圧倒的に少数派、つまり多勢に無勢だ。
- この結果、ムラスタン人からは文化的に対等な存在として待遇されるどころか、「わがまま」「甘ったれ」「怠け病」などのレッテルを貼られている。まるで「できそこない」の「はんばもの」扱いなのだ。

「できそこない」の「はんばもの」

- もちろんそれは「できそこないのムラスタン人」であり「はんばもののムラスタン人」という意味である。
- ムラスタン人にとっては、日本人は単一民族である。ムラスタン人以外の民族など存在しない。もし存在するとしたら「できそこないのムラスタン人」か「はんばもののムラスタン人」しか存在しない。自分たちとは異なる存在、つまりワカスタン人という他民族の存在を認知した上で言っている訳ではないのだ。

4) 少数派民族を評価する



ワカスタン人を再検討する

- だがちょっと待った。ワカスタン人は本当に「できそこない」の「はんばもの」なのだろうか。ワカスタン人の文化をよくよく再検討してみよう。

積極的な意欲

- ワカスタン人にとっては「自分のやりたいこと、したいこと」が重要価値である。ムラスタン人にとっては、そんなことを考えるのは「わがまま」であり「身の程を知らない甘ったれ」だ。だが本当にそうなのか。
- だが「自分のやりたいことがある」ということは、裏返せば、積極的な意欲を持っているということだ。決して無気力でも無感動でも、シラケているわけでもないのである。



開放的な態度

- また「言いたいことはハッキリ言う。お互い言わなきゃ分からない」という考え方はどうか。これは「思いやり」や「察し」に欠けた非礼な態度なのだろうか。
- 「言いたいことはハッキリ言う。お互い言わなきゃ分からない」と考えているということは、逆にワカスタン人自身も、他人から「言いたいことを言われ」ても、驚きもしないし、感情を害もしないということだ。寧ろ「お互い言わなきゃ分からないのだから、言いたかったら何でも言ってみてくれ」と、相手からの積極的な意見表明を奨励する開放的な態度であるとも言えよう。

- つまりワカスタン人は、他人からの異論や異説に対しても平静に傾聴できるということだ。これは非礼な態度どころか、寧ろ思考の「柔軟性」として評価すべき美質ではないだろうか。



「十人十色」という考え方

- 次に「ものの考え方は人それぞれ。十人十色」という点はどうか。これは「場の和を乱す」「協調性のない」態度なのだろうか。
- もちろん、言いつけられた仕事をきちんとこなしてさえいるのであれば、どんな価値観の持ち主であろうが、周囲と乖離した独自の行動を好もうが、他人からとやかく言われる筋合いのものでは本来は無い。

「スポンサーシップ」の付与

- だがそれでもお気に召さないと仰るのであれば、例えばこうしてみても如何だろうか。何事も「好きこそもの上手なれ」だ。何かのプロジェクトで責任を持たせ、権限を与えて思い通りにやらせてみてはどうだろうか。ワカスタン人たちは、好きでも納得しているわけでもない「ムラ社会」の価値観に対して同調と画一化を強いられている毎日なのだ。そんなワカスタン人たちにとっては、俄然熱意が籠るはずだ。そして成果もあがることだろう。
- もちろんその間の周囲は、その後援に回るわけだ。グループ内外で直接間接に沸き上げる異議や反対に対しては「まあ、ここは黙ってアイツにやらせてみようじゃないか」と抑え込み、本人に対しては「わざわざ見込んで任せるのだから、正しいと思ったら自分の判断でどしどし実行して宜しい」と励ますわけだ。一種の所謂「スポンサーシップ」である。

多角的な視点

- まあ、誰でも抜擢されて裁量権を与えられれば張り切るものだが、この場合、スポンサーシップをワカスタン人(たち)に対して与えるのがミソである。なぜか。このような事例を、組織内に日常的に多数形成しておく、つまりワカスタン人に対してそれぞれ独自の視点を維持することを許容し、かつその視点からの発言を寧ろ奨励しておく。そのような組織であれば、どうなるのか。
- そのような組織であれば、もし将来何かコトが生じた場合、既往の発想の中に潜んでいた死角を指摘し、直ちにその盲点を発見できる。ワカスタン人たちは、それぞれの独自の視点を分担して持ち寄ることになるわけだ。もちろん、従来には無かった斬新で独創的な発想も持ち込まれる。

チームワークの形成

- その結果、非常に多面的な視角から検討ができることだろう。こうなると、組織の全体最適からすれば一種のチームワークが形成されていることになる。誰もが似たような意見しか持っていないグループよりも、それは遥かに合理的で現実的な結果になることだろう。
- 従って「ものの考え方は人それぞれ。十人十色」という考え方



は、寧ろ合理的で積極的な美点と言えるだろう。

美点を活かすか殺すか

- ちなみにこのような「スポンサーシップ」は、普段から実行されていなければならない。いざこトが生じた場合、慌ててワカスタン人たちを集めても、急場の用には役立たない。「キミたちは、他人とは違う独自の価値観の持ち主なのだから、さあ今や意見を述べなさい」と命じたところでダメである。「まーた、またー。どうせ真面目に取り上げるつもりなんかないんでしょ？結局言いつ放しの聞きっ放しでは、お互い時間の無駄遣いになりますから、今更こんなこと、止めましょうよ」と逃げられてしまう。
- そりゃそうだ。今まではスポンサーシップどころか、ワカスタン人たちに対しては「できそこない」の「はんばもの」扱いをしてきて、その言い分には全く取り合ってこなかったのだから。ワカスタン人たちの資質を組織にとっての美点として活かすのも、殺すのも、ムラスタン人側の心掛け次第なのである。



少数派の視点

- では、ワカスタン人が少数派であるという点についてはどうか。これは文化ではなく人口比の問題なのだが、これも或る意味では美質になり得る。
- ワカスタン人はムラスタン人とは異なる文化を持っている。これはムラスタン人には無い視点や価値観なのだから、ムラスタン人にとっては或る意味で独創的で革新的なアイデアの源になり得るのだ。
- もちろんそれを活かすも殺すもムラスタン人次第だ。だが、もし日本社会の人口的多数派であるムラスタン人がそれを活かすことが出来たら、社会全体に創造性を齎す原動力となることだろう。



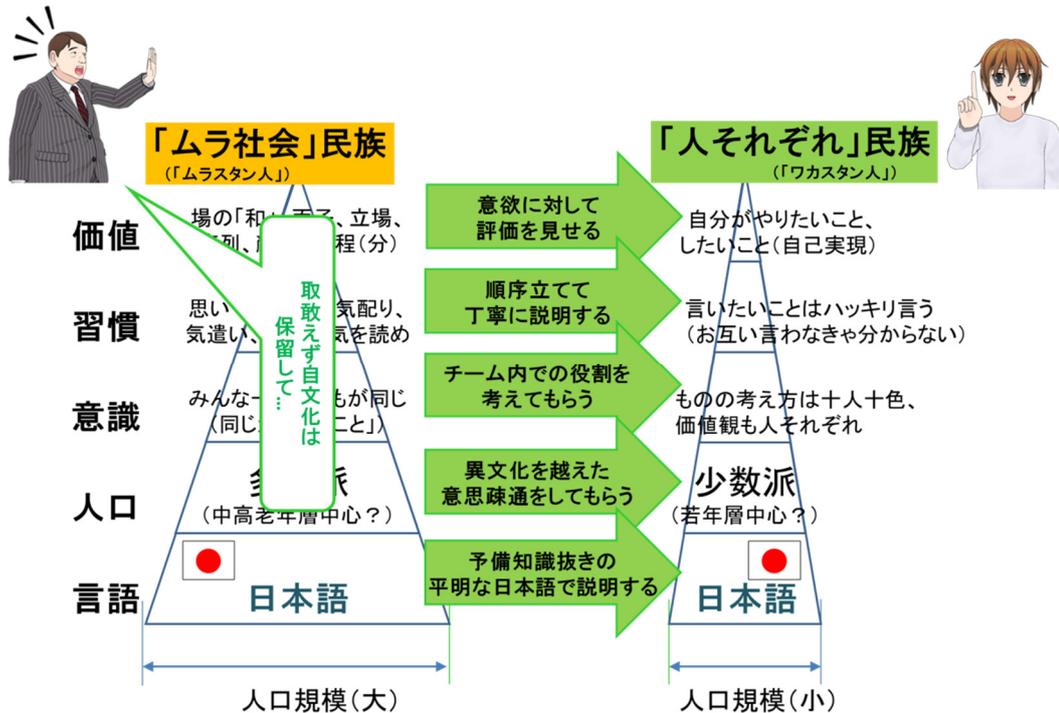
言語は共通

- 最後に言語の共通性についてである。
- これはムラスタン人とワカスタン人の唯一の共通点だ。つまり双方とも、共通に日本語を使用している。だから言語的な障壁は存在しない。

障壁解消への留意点

- 障壁となるのは、他文化の存在を否認するムラスタン人側の意識の問題だけなのだ。従って、ムラスタン人側の社会が一定の留意さえすれば、この障壁を解消できる。そして社会全体の利点として多文化共存を活かすことができるだろう。
- それでは、その留意点とは具体的にはどのようなものか。それを以降に説明していこう。

5) 少数派民族を尊重する



- ではどうしたらよいのか。実はそれはこれまでに述べてきたこと、そのままを実行すればよい。それだけなのだ。

自文化優位の考えを一時棚上げする

- だがそのためには、ムラスタン人たちが自文化をいったん棚上げして保留することが必要だ。つまり「自分(たち)の文化だけが、全ての価値判断の基準になる」という前提を一時お預けにしなければならない。しばしばそれは、ムラスタン人が意識もせず無意識下で信じている価値観なので、この点は自覚的に注意しなければならない。
- そしてその上でワカスタン人たちに対しては、次のように接する。上図の通りだ。その意欲を評価し、独自の価値観を持つことを許容し、かつその発言を寧ろ奨励する。その意図と目的も、順序立てて丁寧に説明する、等々。何しろワカスタン人たちは、他人の異論や異説に対しても平静に傾聴できるのだから、ちゃんと説明すれば問題はないはずである。

「甘やかしてはいけない」のか

- 問題なのは、やはりムラスタン人の方なのだ。ここまで読んで、内心では「あんな『わがまま』で『甘ったれ』の若い連中に対して、どうしてそこまで『いい顔』をして『甘やかして』やらなければならないのか」と憤慨する方もいらっしゃるかもしれない。



「棚上げ」できない人たち

- だが結局その憤慨は、前述したムラスタン人側の無意識の価値観を捨てきていないこと
の表れである。即ち「自分(たち)の文化だけが、全ての価値判断の基準になる」と言う前提
だ。
- もちろん、或る特定の価値観を捨てる捨てないは、個人の自由だからお任せする。

だが前述のような憤慨を感じていらっしゃる間は、ワカスタン人との共存は不可能だというご自覚は、意識していただきたいと思う。「まったく、今時の若い連中ときたら」という憤慨と慨嘆が、生涯続く一生となることだろう。



留意点(その1):「日本語」の壁

- 上記のような方はさておき、ムラスタン文化をいったん棚上げして保留した上でワカスタン人に接することが可能な方なら問題はない。但しもう少々の留意点があるので以下追記する。

- 最初の留意点は、先ず日本語だ。いくら言語の障壁がないからと言っても、留意点は有る。それは、予備知識の必要な故事成語とか成句とか、歴史や故実などは使わずに話すことだ。何しろ文化的断絶は想像以上に大きい。
- 従って、理解に予備知識が必要になるような表現は、予め全て除去しておく必要がある。そして、そのような表現抜きでの平明な日本語で話さなければならない。この点に話し手側の留意が必要なのだ。



※図の会話はイメージです

留意点(その2):意志疎通の不均衡

- それから次の留意点は、異文化間の意思疎通における量的不均衡だ。もちろん、これまで述べてきたような点に注意すれば意思疎通の「内容」自体には、問題はなくなるはずだ。だが「量的不均衡」には念の為注意が必要である。次頁の「補足です」における図をご参照戴きたい。
- 次頁図の通り、ムラスタン人は同じ文化の持ち主同士の対話が日常の殆どだ。これに対してワカスタン人は逆である。即ち、日常の殆どが異なる文化の持ち主との対話となる。
- 早い話し、「うん、これは話が通じる相手だ」と思う対話と「こりゃ、なかなか話の通じない相手だなあ」と思う対話の比率が全然違う。言うまでもなく、ムラスタン人は「話が通じる相手」が多く、ワカスタン人にとっては話の通じない相手」が圧倒的に多いことになる。これが「量的不均衡」である。なぜか。

- 同一文化内での対話なら、お互い共有している文化を前提にした対話が可能だ。一言で済む場合も多いことだろう。

だが異なる文化の持ち主同士での対話ではそうはいかない。自集団内部だけで共有しているような知識や情報は削除した上で、平明に整理してから表現しなければならない。ひと手間余計にかかるのだ。

- ムラスタン人側にはその必要は殆ど無い。そしてワカスタン人側は、毎日の生活で殆どいつもこの手間が必要だ。これが「量的不均衡」である。

無用な疎外感の防止

- これは頭の固さや柔らかさなど、相手の個人の資質ではない。異なる文化を持つ人口数の相対比の問題である。ムラスタン人が意図的に悪意でワカスタン人に対する包囲網を作っているわけでも、無視しているわけでもない。
- だが今ここではムラスタン人側がワカスタン人に対して、折角スポンサーシップを発揮しようとしているのだ。ワカスタン人には無用に委縮したり被害妄想に陥ったりして貰っては困る。
- この量的不均衡に関する、ワカスタン人側の理解と認識。そしてムラスタン人側のスポンサーシップ。異文化間での対話においてこの二つが共に揃うのなら、ワカスタン人もムラスタン人もそこから共に成果を得られることだろう。



異文化間の意思疎通(量的不均衡)

		相手									
		ム1	ム2	ム3	ム4	ム5	ム6	ム7	ム8	ワ1	ワ2
自分	ムラスタン人1 (ム1)	—	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	▲
	ムラスタン人2 (ム2)	◎	—	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	▲
	ムラスタン人3 (ム3)	◎	◎	—	◎	◎	◎	◎	◎	▲	▲
	ムラスタン人4 (ム4)	◎	◎	◎	—	◎	◎	◎	◎	▲	▲
	ムラスタン人5 (ム5)	◎	◎	◎	◎	—	◎	◎	◎	▲	▲
	ムラスタン人6 (ム6)	◎	◎	◎	◎	◎	—	◎	◎	▲	▲
	ムラスタン人7 (ム7)	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—	◎	▲	▲
	ムラスタン人8 (ム8)	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—	▲	▲
	ワカスタン人1 (ワ1)	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	—	◎
	ワカスタン人2 (ワ2)	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	◎	—

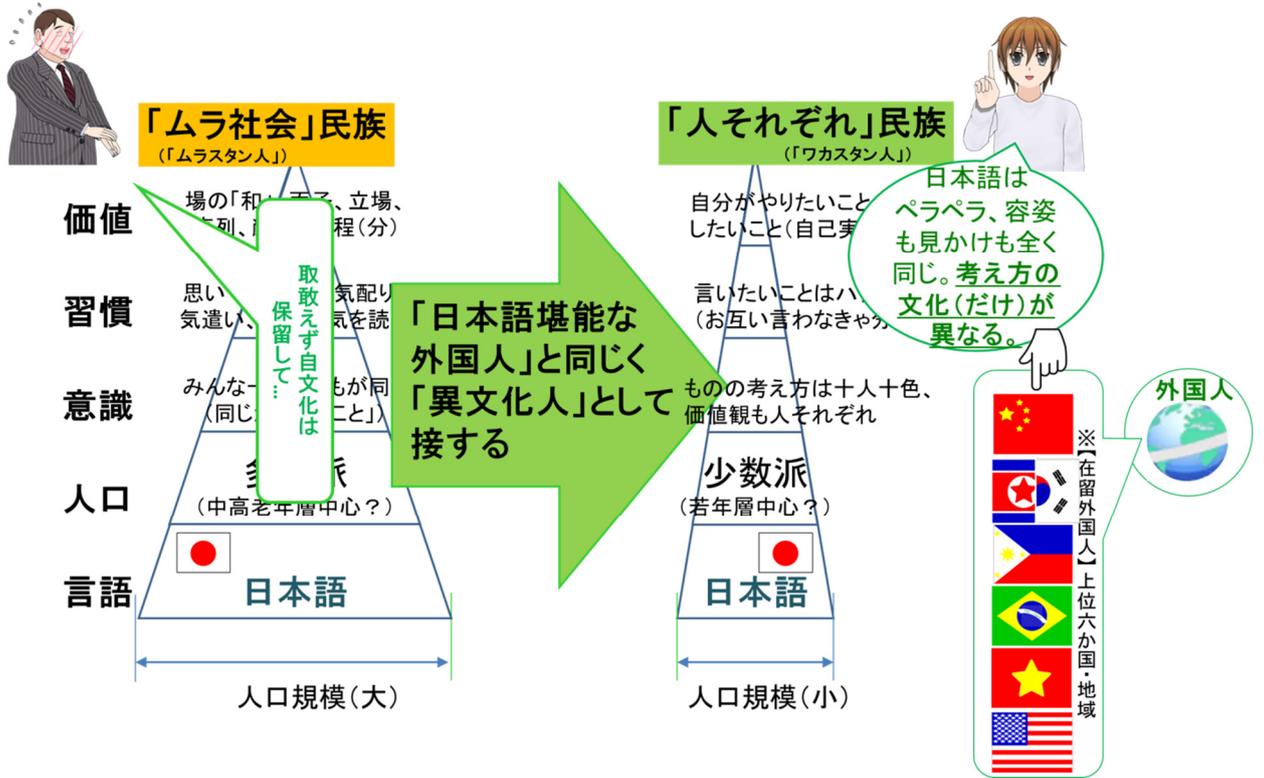
- ※ ムラスタン人×8名とワカスタン人×2名から成る10人の集団を想定。
- ※ 自分は、集団内の相手9名と均等に対話すると仮定。
- ※ 凡例……………

- ◎: 自分と同じ文化の持ち主との対話
(「うん、これは話を通じる相手だ」と思う対話)
- ▲: 自分と異なる文化の持ち主との対話
(「こりゃ、なかなか話の通じない相手だなあ」と思う対話)

【結論】

ムラスタン人にとっては「話を通じる相手」が多く(9人中7人)、ワカスタン人にとっては「話を通じる相手」は僅かしかおらず(9人中1人)、常に「話の通じない相手」が圧倒的に多いことになる(9人中8人)。

6) 多文化間で共存する



在留外国人と日本

- これまで多民族とか多文化とか述べてきた。だが実はこれは、今の日本においても別段新奇な現象ではない。今や日本国内には二百万人以上の在留外国人がいるのだ(注)。もしかしたら皆さんの職場にも、これら在留外国人出身の社員がいるかもしれない。

(注: 法務省「平成26年末現在における在留外国人数について(確定値)」)

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri04_00050.html)。

- ちなみに図中右端で長円四角形の吹き出し「※在留外国人」内に示したのは、上記法務省統計における「国籍・地域」別の上位1位から6位までである。即ち順に「中国、韓国・朝鮮、フィリピン、ブラジル、ベトナム、米国」である。

(なおご承知の通り、日本国政府は所謂「北朝鮮」(朝鮮民主主義人民共和国)を国家承認していない。従って第2位の「韓国・朝鮮」という一括併記の中にある「朝鮮」とは、法務省の定義では所謂「北朝鮮」のことではない。しかし日本国以外には、南北双方を国家承認している政府も現実存在している。従ってここでは、第2位は南北二つの「国旗」を合体することによって仮に表している。)

- 特にこの中でも、上位1位や2位などを占める東アジア地域の出身者の場合はどうか。容貌容姿は日本人と殆ど同じだ。もし日本語が流暢であれば、全くと言っていいほど区別がつかないことだろう。

外国人と多文化共存

- だが皆さんは彼らに対しても「分(ぶ)を弁えろ」とか「甘ったれるな」などと、叱責したり不満に思ったりするのだろうか。いや、そんなことはあるまい。
- 「ここでの意思決定の方法はこうなっている」とか「こういう場合には、このような行動を同僚社員は歓迎する」とか、ちゃんと説明することだろう。場合によっては別室に呼んで、あらためて差し向かいで説明することもあるだろう。なぜか。
- 「(外国人は)文化が違うから」と思っているからだ。なるほど、それなら日本人として日本国内での多文化間での共存経験はあるし、それを許容していることになる。

外国人とワカスタン人

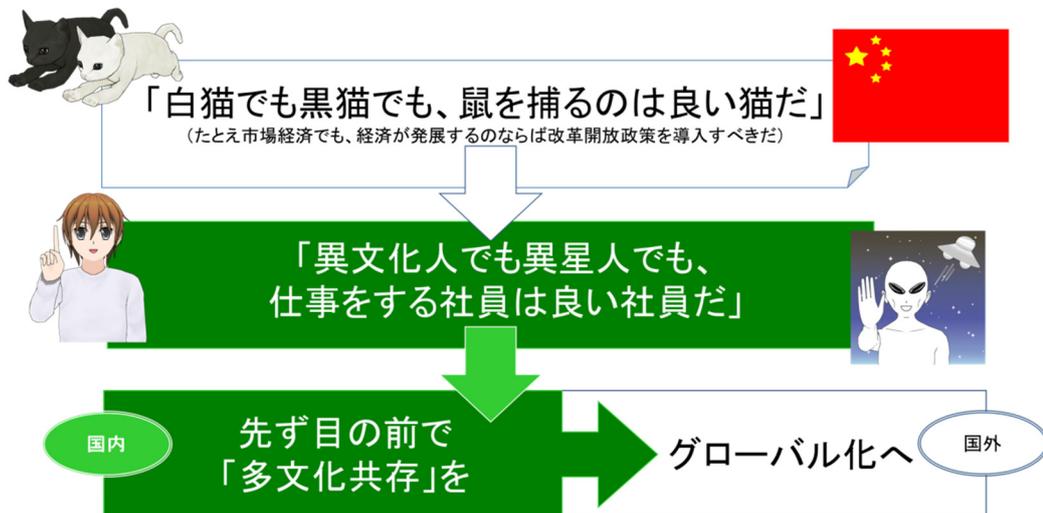
- では、そのような多文化共存の態度は、ワカスタン人に対しては適用できないのだろうか。ワカスタン人も、日本語の完璧な外国人と全く同じだ。意思疎通の手段としての日本語に問題は全くないし、おまけに容貌容姿も区別はつかない。ただ単に行動や発想の文化だけが違うのだ。それなら、先ほど述べたような外国人社員たちと同じことではないのだろうか。
- 既に述べたように、ワカスタン人はムラスタン人とは行動や発想の異なる異文化人とは言え、それなりの美質と長所を持っている。これを活かすのは簡単だ。上記の通り外国人社員に対するのと同じく、日本語の完璧な異文化人として接すればよい。つまり日本人だろうと外国人だろうと、無差別同一の態度で接すればよいのだ。



「異文化を持つ日本人」を許容できるのか

- さて上記の通り、国籍の如何を問わず異文化人に対しては無差別同一の態度で接すれば、これまでの話はメデタシメデタシで解決するのだが、そうはいかない。
- 「外国人は文化が異なるから異文化人として接しろ、というのは理解できる。だがワカスタン人は日本人だ。同じ日本人なのに異文化を持っているとは、許せん。」と仰る方がいるだろうからだ。
- その考え方に従えばこういう対応になる。つまり「外国人に対しては異文化人として接する。だがワカスタン人に対しては、ムラスタン人と同じ文化への同調を強制する」という対応だ。同じ社員であっても外国人なのか日本人なのか、その国籍によって対応を変えるわけだ。「無差別同一対応」どころではない。謂わば国籍による一種の「逆差別」対応と言えよう。
- これは、既に述べた先入観を捨てきれないことの表れである。即ち「日本人は単一同一の『ムラ社会』文化の持ち主であり、その文化だけが全ての価値判断の基準になる」と言う先入観だ。もちろんこれまた何度も述べて来た通り、この先入観は現実とは乖離している。だいたい「十人十色」という言葉からして日本語なのだから。
- 問題となるのは、こんな「逆差別」に今どき何の意味があるのか、という点である。

7)「多文化共存」はグローバル化



「白猫でも黒猫でも、鼠を捕るのは良い猫だ」

- 昔、日本のお隣りにある「紅い大国」で、一番エライ人がこう言った。
「白猫でも黒猫でも、鼠を捕るのは良い猫だ」と。
これは、ご承知の通り「たとえ市場経済(注)でも、経済が発展するのならば改革開放政策を導入すべきだ」という意味である。

(注:この「改革開放政策」における「市場経済」とは、まあ有体に言えば資本主義制度のことである。そんな内容を、こともあろうに共産党国家の最高指導者が宣言したというので、驚天動地の方向転換となったわけである)

- これはもう、かれこれ四十年近く前のことなので、今のお若い方はご存知ないかもしれない。だが、この一言に示されたような決断によって「紅い大国」の政策が一大転換し、今日見るような経済規模への大発展がもたらされたのはご承知の通りだ(注)。

(注:これは鄧小平の故郷・四川省の諺で、もともとは「白猫」ではなく「黄色い猫」だそうである。また鄧小平がこの諺を唱えた時期は実はもっと早く、1960年代初頭の所謂「経済調整期」にまで遡るという。所謂「大躍進」政策の失敗收拾のための政策修正を提唱する際、同郷の軍人劉伯承を引用する形で述べていたという※。いずれにしろこの諺を唱えた鄧小平の決断によって今日見るような改革開放政策が導入され、中国が飛躍的發展を遂げたのには違いない。※中国語版 Wikipedia「猫論」<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%8C%AB%E8%AE%BA>)。

異文化人でも異星人でも「良い社員」

- 同じ日本人だが、ワカスタン人は多数派のムラスタン人とは異なる文化の持ち主である。そのワカスタン人について上記の諺になぞらえて言うのなら、こうだ。「たとえ異文化人でも、仕事をする社員は良い社員だ」と。

- もしここで異文化人のワカスタン人が、どうしても同じ日本人であることがお気に召さないともし仰るのならば、思い切って異星人だと思えば如何だろうか。容姿も容貌も地球人、いや日本人と全く同じ。日本語もペラペラ。だが地球人ではない。異星人なのだ。
- だがこの諺になぞらえて言えば「たとえ異星人でも、仕事をする社員は良い社員」なのだ。

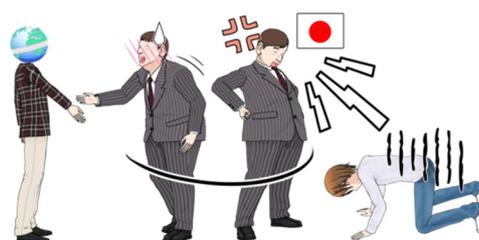
国内での「グローバル化」



- 因みに昨今の巷間では「グローバル化への対応」なるものが喧しい。これは「外国人、即ち日本とは異なる文化の持ち主に対してどのように対応すべきなのかを学習する」ということだろう。だが「グローバル化への対応が必要だ」か「グローバル人材の育成が急務だ」とか言って、今ここで何も慌てふためく必要はない。異文化人なら日本国内にいるからだ。即ち、ワカスタン人である。
- 異文化人、即ち自分たちとは行動や発想の文化が異なる相手に対して、どのように対応すべきなのか。お互いにメリットを得るためには、どのような点に留意が必要なのか。それはワカスタン人を事例に、既に縷々述べて来た通りだ。だからワカスタン人に対して望ましい対応は、国外出身の異文化人に対しても望ましい対応と言うことになろう。
- おまけにワカスタン人なら日本語はペラペラで、意思疎通に言語の障壁は無い。「グローバル化」なるものの習得相手としては、恰好のパートナーではないのだろうか。

「グローバル人材」とは

- ちょっと考えてみていただきたい。こういう人でも「グローバル人材」になり得るのだろうか。国際部門の経験や海外生活が長く、外国語が堪能で、外国人社員とはファーストネームで呼び合う仲だ。しかし職場では、若手の日本人社員に対して「分(ぶ)を弁えろ」とか「甘ったれるな」とか、叱りつける。視野が広いんだか狭いんだか、まったくよくわからない人だ。だが、こういう人でも世間的には「グローバル人材」とされているのだろうか。
- しかしこれでは、ワカスタン人には活躍の機会是与えられない。いくら企業活動が「グローバル」な規模で展開されていても、足元の日本国内では一定数の社員の能力が発揮できないまま、死蔵されていることになる。敢えて「白猫でも黒猫でも」と言い切ってまで、遮二無二経済成長に邁進している「お隣の紅い大国」とは大分違う。
- おまけに今や日本は、まさしくその「お隣の紅い大国」との「グローバルな」経済競争に直面しているのだ。もし「グローバル化」なる標語が何らかの変革を意味するのなら、一体どちらが現実的な態度と言えるのだろうか。



第3章 共存するのは貴方の隣人である

1)「日本人＝ムラ社会」なのではない

『ムラ社会』とか言うがね、日本人ならそれが当然の生き方ではないのかね？



- さて、これまで日本人の中の異文化の存在や、多文化と多元性について述べて来た。だがいきなり「ムラスタン」だの「ワカスタン」だのと言われても、未だ納得されない方もいらっしゃるだろう。「日本人なら『ムラ社会』で生きるのが当然だ」というお考えの方である。そこで以下では、重ねてそのような方への説明を試みることにする。

ある研究者の発見

- 皆さんは徳島県海部町(かいふちょう)という地域のことをご存知だろうか。徳島県の南端部で太平洋岸に面し、現在では所謂「平成の大合併」によって同県海陽町(かいようちょう)の一部となっている地域のことだ。
- 或る研究者が、日本全国の地域別自殺率を調査した結果、有意に自殺率の低いコミュニティが幾つか見つかった(注)。因みにこの調査は、都道府県単位ではなく市町村単位、それも「平成の大合併」以前の市町村単位で調査したところがミソである。そのようなコミュニティの一つが、この海部町であった。



(注: 岡檀(おか・まゆみ)著「生き心地の良い町 この自殺率の低さには理由(わけ)がある」2013 年講談社。以下、詳細は次々頁「補足です」参照)

四国南部の小さな町で

- 早速この海部町にフィールドワークを行ったところ、そこは純粋な日本の集落でありながら、所謂「ムラ社会」とは全く違う社会であった。閉鎖的な「ムラ社会」ではなく、極めて開放的な気質のコミュニティが作られており、その結果自殺率の低い社会となっているらしいというのである。
- この研究者・岡檀氏によると、この海部町は現在では「人口三千人程度で推移してきた」「小さな町」である。だが後背地に豊かな山林があり、且つそこから流出する河川の河口部に位置するため、海港も備えている。つまり林業資源そのものと、筏と舟運という運輸手段の両方を具備していた訳だ。従って、過去には「材木の集積地として飛躍的に隆盛した」歴史のある土地柄だそうである(前掲書 p.1・p.87)。

五つの気質

- さて、前掲書の中で岡氏はこの海部町の気質として次の五つの特徴を挙げている(前掲書・第二章)。

- ① いろんな人がいてもよい、いろんな人がいたほうがよい
- ② 人物本位主義をつらぬく
- ③ どうせ自分なんて、と考えない
- ④ 「病」は市に出せ
- ⑤ ゆるやかにつながる

- 如何だろうか。この五つの内容を詳しく書いていくと、岡氏の著書そのものの紹介になってしまう。だから、その詳しい内容は岡氏の前掲書を直接ご覧戴きたい。
- 従って、ここでは「日本人多民族」説との関連づけて解釈した結論のみ、摘記する。もちろんこの解釈は岡氏のものではない。ここで「日本人多民族」説なる喩え話を展開している、あくまで著者個人の解釈であることを念の為お断りしておく。

ワカスタン人との共通点

- 先ず①「いろんな人がいてもよい、いろんな人がいたほうがよい」だが、これは多様性の容認のみならず、その奨励である。
「人もの考え方は十人十色、価値観も人それぞれ」とワカスタン人の意識について書いてきた内容の、そのものズバリである。「日本人なら『ムラ社会』が当然」どころではないのである。
- 続く②「人物本位主義をつらぬく」についても同様だ。地位肩書きはもちろん、年功序列なども全く重要視されない。おそらくそんなものにはお構いなしに、正しいと思ったら自分の主張をどしどしできるところなのだ。そう解釈すれば、ワカスタン人と全く同じ気質だと言えるだろう。
- 次の③「どうせ自分なんて、と考えない」は、所謂「自己効力感」が高いということになるのだそうだが、これはワカスタン人と言えば、積極的な意欲を持っているということに繋がるだろう。
- また④「『病』は市に出せ」(やまいはいちにだせ)であるが、これは能動的な自己表出の奨励ということになるだろう。海部町の場合は、問題に直面して他人の手助けが必要になった場合に、周囲の初動対応を迅速化して事態の無用な悪化を回避するという智慧として行われているようだ。
これは各自が率直な自己表出を躊躇せず、また周囲もそれを許容し且つ当然視しているということになるだろう。そのように解釈すれば「言いたいことはハッキリ言う(お互い言わなきゃ分からない)」とワカスタン人の習慣について書いたこととぴったり合致する。
- 最後の⑤「ゆるやかにつながる」は「人間関係が固定化されていない」ということだそう。考えれば当然だ。「人もの考え方は十人十色、価値観も人それぞれ」という意識が当然

のものならば、「コミュニティの規範や共通の価値観からはずれるような行為は極力抑制」されるとか、コミュニティが「均質化への一途を」たどる(前掲書 p.86-87)なんてことはありえない。「ムラ社会」の「掟」や「しきたり」などは、全然ご縁がないのだ。

これも「日本人」である

- 如何だろうか。徳島県内の一地域のことを書いていながら、これまで書いてきたワカスタン人たちと、まるでそっくりなのではないだろうか。
- 因みに、前記の通りこの海部町は純粋な日本の集落である。過去の歴史において南蛮貿易に従事したり、幕末明治になって開港場に指定されて外国人居留地になったりした土地柄でも何でも無い。あくまでも日本人だけで形成されてきた集落なのだ。
- よってここで言える結論は、日本人だからといって「ムラ社会」を作るだけの能力しかないのではないということだ。一定の条件下では、日本人でも極めて開放的なコミュニティを作る能力がある、という実例があるのだ。
- 即ち「日本人イコール『ムラ社会』」ではないのだ。日本人なら誰でも自動的に「ムラ社会」で生きているのではない。日本人であっても開放的な社会は形成できるし、その実例もあるということだ。



補足です

岡檀・著「生き心地の良い町」

- 前掲書は、岡檀(おか・まゆみ)著「生き心地の良い町 この自殺率の低さには理由(わけ)がある」(2013年講談社)である。
- これによると、岡氏は「平成の大合併」以前の3,318市町村単位で、過去三十年間の自殺率平均値を算出した。ここから年齢分布による影響を除去した「標準化自殺死亡比」において、「島」にあるという立地条件を除くと、全国市町村の中で最も自殺率が低いのがこの海部町であった。最も低い上位十か所の市町村の中では実は海部町は第八位だったのだが、他の九か所の市町村は全て「島」にある地域であったためである。
- また合併前に隣接していた旧自治体と比較しても、この海部町の自殺率は有意に低かったという。つまりこの自殺率の低さは、海部町地域固有の特長なのである。
- なお前記の通り、海部町は現在では海陽町の一部となっている。従って文中の海部町という記述は、合併前の旧町名とその地域を指すものであることをお断りしておく。
- 因みに岡檀氏から著者が直接伺ったお話によると、徳島県海部町だけではなく、青森県や京都府の中にも同様に有意に自殺率の低い集落が発見されたそうである。そして統計的な定量化が可能な程度は様々とは言え、やはり海部町と同様な気質がそれらの集落にも幾つか観察されるという。

【表紙画像引用元:「講談社BOOK倶楽部」】

<http://bookclub.kodansha.co.jp/product?isbn=9784062179973>



カイツョウは例外だよ。そこは日本人の例外なんだ。例外のない原則なんて、あり得ないんだよ、キミ。



- まあ、ここまで述べても未だご納得に至らない方もいらっしゃるだろう。それは、たとえ海部町の事例は事実として認めても、それはあくまで「例外」だと言い張る方である。

「許せる」例外とは何か

- だがたとえ「例外」だとしても、なぜ徳島県南部の三千人前後のまちなら認めることができるのだろうか。
- 逆に、海部町民と同じ気質の日本人がご自身の目の前や身近に現れたらどうなるのだろうか。職場の部下或いは同僚として目の前で机を並べたらどうなるのだろうか。
- 何か困ることがあるのだろうか。「場の和が乱れる」からか？何か問題なのか？
- もちろん、問題は海部町民と同じ気質の持ち主のほうには無い。問題があるとすれば、それはその「例外」を直視できなくて困る側にある。



例外は「非国民」か

- 皆さんは、昔「非国民」という言葉があったことを覚えていらっしゃるだろうか。ある特定の理念を信奉する集団が、その理念に違背していると見做した別の一部の集団や個人を指して非難する言葉だ。
- それでは「日本人の例外」とはどのような意味なのか。「『ムラ社会』という理念に違背している一部の連中」という意味ではないのだろうか。
- ここで慌てて「例外」ではなく「特殊な事例」だとか「ごく一部の少数の事例」などと言い換えても同じことである。「自分が信奉する理念に違背する、異分子の連中」という価値判断が背景にあることは、同じことなのだ。

価値観は多数決で決まるのか

- なお、ここでこうおっしゃる方もいらっしゃるかもしれない。「いや、『例外』と言っているのは、そんな価値判断は含まないのだ。単に量的少数派であるという意味なのだ」と。
- なるほど、量の大小だけを言うのだったら、価値判断としては中立かもしれない。だがそれだったら、「例外」という言い方は上記の通り価値判断を含むから適切ではない。あくまで量の大小だけか、事実の存否だけを言わなければならない。

- ここで「日本人で『ムラ社会』を形成しないのは少数である」と書けば、何か満足感を感じる方もいらっしゃるかもしれない。ただしそれは「多数派であることが、正しいことである」という価値観の方である。だが上記の通り量的大小には、価値判断はもちろん含まれないはずである。

事実は変わらない

- 即ち、量の大小について言えば、こうだ。「日本人の多数は『ムラ社会』を形成する。だがその一方で、日本人の或る少数は『ムラ社会』を形成しない」ということだ。
- また事実の存否について言えば、こうなる。「日本人イコール『ムラ社会』ではない」し、「日本人なら誰でも自動的に『ムラ社会』で生きているのではない」のだ。
- やはり結論は変わらない。「日本人なら『ムラ社会』が当然」ではないのだ。
-



2)「学者とかミュージシャンとかになったらどうですか」

それならせっかくの個性が活かせるように、ワカスタン人は全員、学者とかミュージシャンとかになったらどうですか？



- これは、一見善意に見える発言だ。もちろん発言するご本人も、そう思っていることだろう。
- だがこれを裏返せば、どうか。学者とかミュージシャンなら個性を活かせるが、それ以外の職業では個性を活かせないということだ。「ムラ社会」から異分子として排除されるためだ。

善意と排除のはざま

- 従って、こういう「善意」の発言をする人に対しては、試しに聞いてみると良い。繰り返しになるが、そういう人の目の前や身近にワカスタン人がサラリーマンとして現れたら、どうなるのだろうか。ワカスタン人が、職場の部下或いは同僚として自分の目の前で机を並べたらどうなるのだろうか。「個性的な学者」や「個性的なミュージシャン」になれるとは結構な話だ。それなら「個性的なサラリーマン」が隣の机にいては、なぜいけないのだろうか。
- だが、もしもそう迫ったところで、せいぜい不機嫌そうな呟きが返ってくるだけだろう。唸るような口調で、そっぽを向いて「うち(ここ)は、そういう会社(職場)じゃないから」と。これはどういう意味なのか。「そういう会社(職場)じゃない」とは、どういうことなのか。

無意識の自己告白

- 結局それは「うち(ここ)は『ムラ社会』です。『掟』や『しきたり』の中に入らない個人は、受け入れることはできません。我々の集団の外部へ排除します」ということなのだ。つまり自分たちの集団的な排他性と不寛容を告白しているだけなのだ。
- もちろん発言のご本人は、よもやそんな自覚は無い。純粋な好意から「個性を活かさせたいいね」と親切心で発言しているつもりなのだ。だがその発言には、自分たちの集団の排他性と不寛容が自明の前提になっている。その前提に関しては、まるっきり自覚も意識も認識もないのだ。

発想の問題点

- なお、言うまでもないことだが、ここでの内容は実在の学者やミュージシャンの皆さんとは関係ない。現実のその皆さん方が、どのような気質の持ち主なのか。どのような動機で現在の職業を選択したのか。もちろん、ここではそんなことを論じているわけではない。「自己の価値観とは異なる個人は、特定の職業でなければ許容できない」という発想の問題点を指摘しているだけである。文中で学者やミュージシャンとあるのは、あくまでこのような意味での例示と受け取っていただきたい。



では、ワカスタン人は全員、カイフチョウに全員移住したらどうですか？



- この発言も全く同じことである。もちろんご本人は純粋な好意のつもりだ。「同じ気質の人たちと一緒に暮らしたら、今より幸せになれるのではないのか」と本気で親切なつもりなのだ。

現実性の問題点

- もちろんこんな移住を計画すること自体、非現実的である。
- 潜在的にせよ顕在化しているにせよ、ワカスタン人は日本全体で何人いるのだろうか。数人とか数十人とかではあるまい。「ワカスタン人？そんなのは日本人では『少数の例外』だ。そんなのは『百人に一人』くらいしか、おらんよ」と思っている、どうなるのか。
- 「百人に一人」とすれば一パーセントだ。たとえ人口の僅か一パーセントだけだったとしても、日本全体で総計すれば百何十万人かになるではないか。
- そんな百何十万人かの人数が一か所に移り集まったら、どうなるのか。人口三千人前後の集落では、雇用の確保どころか居住空間の確保も容易なことではないだろう。だがもうお分かりの通り、問題点はそこではない。

問題点の根本

- ここで「たとえムラ社会の中に入り混じっていても、ワカスタン人も一緒に幸せに暮らせる方法」を考えるのなら、根本的な問題解決策となることだろう。だがその答えが「他所へ行ってしまいなさい」というのでは、全然解決策になってはいないのではないのだろうか。これは一体どういうことなのだろうか。

異文化拒否の発想

- 結局これも、こう言い渡していることに外ならない。「我々は『ムラ社会』だ。『掟』や『しきたり』に従わない個人は、受け入れることはできない。我々の外部へ排除する」と。つまり異文化人の存在は、ムラ社会の外部に限定若しくは封鎖しておこうとする発想なのだ。両方とも、実は異分子排除の思想だ。異文化との接触拒否、若しくは交流拒否の発想が根底にある。
- 言うまでもないことだが、この発想こそが問題とされるべき点なのだ。おまけに、自分がそんな発想を抱いているとは夢にも思っていない。その無自覚ぶりも、もちろん同時に問題とされるべきだろう。
-



3)「バッジを付けたらどうですか」

分かりやすいように、ワカスタン人さんは皆バッジかリボンとかを
つけたら、どや？自動車の初心者マークみたいなものですわ。
ほしたら、まわりのもんも、気をつけてあげられますわ。



「みかけが同じなら中身も同じ」か

- これも善意が動機の発言なのかもしれない。
だがよく考えればこれもおかしい。これは「人は見かけじゃわからない」を裏返しているようなものなのだ。つまり「みかけが自分と同じなら、中身も自分と同じはず」という思い込みの表れなのである。
- どうして「みかけが自分と同じでも、考え方や価値観は全然違う人なのかもしれない」と思えないのだろうか。

社会的扶助の仕組み

- なるほど、世の中には所謂「初心者マーク」以外にも、様々な事実告知や意思表示のための標識がある。中には、何らかの身体的ハンディキャップを負っている人たちが、その事実告知や介助要望の意思表示をするために、特定のリボンやバッジなどを着用する場合もあるだろう。
- 誤解の無いようにここで念の為お断りしておくが、もちろんここではそのような意思表示の為の標識を、何か問題視しているわけでは一切ない。事実の告知を受けて、着用者の置かれている状況を周囲が理解する。介助の要望を受けて積極的に手助けする。これは社会的に実に有益な、素晴らしい方法だと思う。

問題の原因

- だが、ワカスタン人についてはどうか。
ちょっと考えてみてもらいたい。どうしてワカスタン人は社会的な不利を強いられているのだろうか。何かの身体的ハンディキャップも負っているからだろうか。
- もちろん違う。ワカスタン人は、ムラスタン人の排他性と不寛容によって不利を強いられているだけなのだ。その原因はムラスタン人の心の中にある。原因はそれしかない。それなのに何故ワカスタン人がバッジ着用などの努力を強いられるのだろうか。

自分の頭の中身は自分で変える

- ムラスタン人が「みかけが自分と同じでも、ワカスタン人は考え方や価値観は全然違うのかもしれない」と認識を変えれば済む話だ。必要なのはそれだけだ。

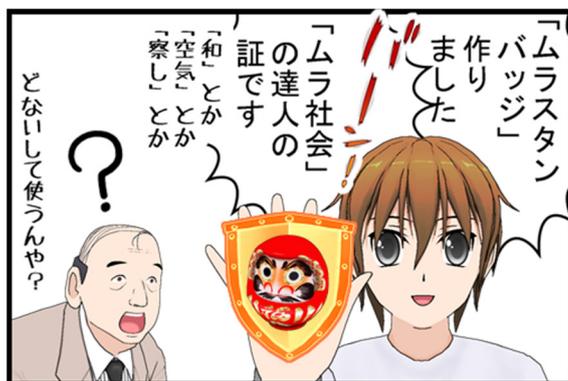
- そのために、なんでワカスタン人がわざわざバッジ着用をしなければならないのか。ムラスタン人の頭の中身は、ムラスタン人が自分で変えればよい。自分の頭の中身を自分で変えることもできないのだろうか。

告知が必要なのはどちらか

- どうしても社会的にバッジが必要だというのなら、逆にバッジ着用が必要なのはむしろムラスタン人の方なのではないだろうか。
- 前記の通り、ワカスタン人は他人の異論や異説に対しても平静に傾聴できる気質の持ち主だ。一方で、ムラスタン人は「ムラ社会」の「掟」や「しきたり」に合わない個人は、受け入れることはできない。そのような「異分子」は集団の外部へ排除してしまう。つまり自己の許容範囲が狭く、特定の行動しか受け入れない。

許容限界と告知

- であれば、ムラスタン人の許容限界が小さいことの方が、寧ろ告知の必要な事実なのではないだろうか。
「作業半径内立ち入り禁止」とか「桁下何々メートル」など、建設重機や道路交通などの物理的な許容限界を告知する標示は、皆さんもご覧になったことがあるだろう。
- それと同じことだ。許容限界が小さいからこそ、標識で明示する必要がある。
してみると、バッジ着用が必要なのはむしろムラスタン人の方なのではないだろうか。



4)「分かれて住みましょう」

よし、「ムラスタン」と「ワカスタン」とやらを分割しようじゃないか。どちらの社会が成果を挙げるのか、地域、職域、領域の何かで分割したうえで、競争で決めようじゃないか。



「ムラ社会」の価値観では「上下心を一にして」「全員一丸となって」「異口同音に」邁進する同質性が原動力なんだ。相互尊重・相互不干渉とか言いたいのなら、こういう「ムラスタン」の価値観も尊重してくれたまえ。

この同質性を確保するためには、「ムラスタン人」だけで純粋社会を構成する必要があるんだ。こういう権利だって、あるはずだろ？



- なるほど、この「分離棲み分け」論的な主張は一見もつとだ。同質性だろうが多様性だろうが、どの集団もその独自性を維持する権利はあることだろう。また、他集団に競争を挑むのも挑まないのも、同様にその集団の自由だ。
- だがそのために相互の分離と棲み分けを計画するとなると、無条件と言う訳にはいかない。次頁の「補足です」のような各計画案ごとに、それぞれ条件をクリアすることが必要だろう。

相互断絶は必要か

- さてここで、いよいよ次頁「補足です」に示したような各条件がクリアできたとして。
- だがちょっと待った。よく考えてみて戴きたい。こんな相互移住と棲み分けなどは、本当に必要なのだろうか。
- 「集団の独自性を維持する権利はあるはずだ」というのは、なるほどそれは結構だ。だがその権利行使の為に、なんで他集団の移住が必要になるのか。自分たちの集団の純粋性なら、自分たちで守れば済む話ではないのか。他集団と競争するのも同じことだ。競争したければ自分たちで勝手に挑めばよいことだ。

他人の負担は必要か

- 「自分たちの」純粋性を守るために、なぜ他集団やその個人に対して、「出ていけ」とか「どいてくれ」とか「あっちへ引っ越してくれ」などと、強制や干渉が必要になるのか。自分たちの文化を自分たちだけで維持することもできないのか。他者に負担を強いなければ、なぜ維持出来ないのか。
- それは「自分たちの文化を、自分たちでは守ることもできない」ということなのだろうか。それなら「ムラ社会」の方こそ、他者の負担に依存した「甘ったれ」た「わがままな」集団なのではないのだろうか。





「分離棲み分け」論の前提条件

独立退去案

- ムラスタン人だけで純粋社会を構成したいのなら自由だが、その際は、他集団に負担も不利益ももたらさないようにしなければならない。移転や移住などの負担や不利益を、ムラスタン人の都合で他集団だけが一方的に被るのはおかしい。
- ムラスタン人だけで純粋社会を構成したいのなら、現状社会から退去して新社会を構成する。身一つで出ていく。現状の社会資源はそのまま残置しておく。こうすべきではないのか。

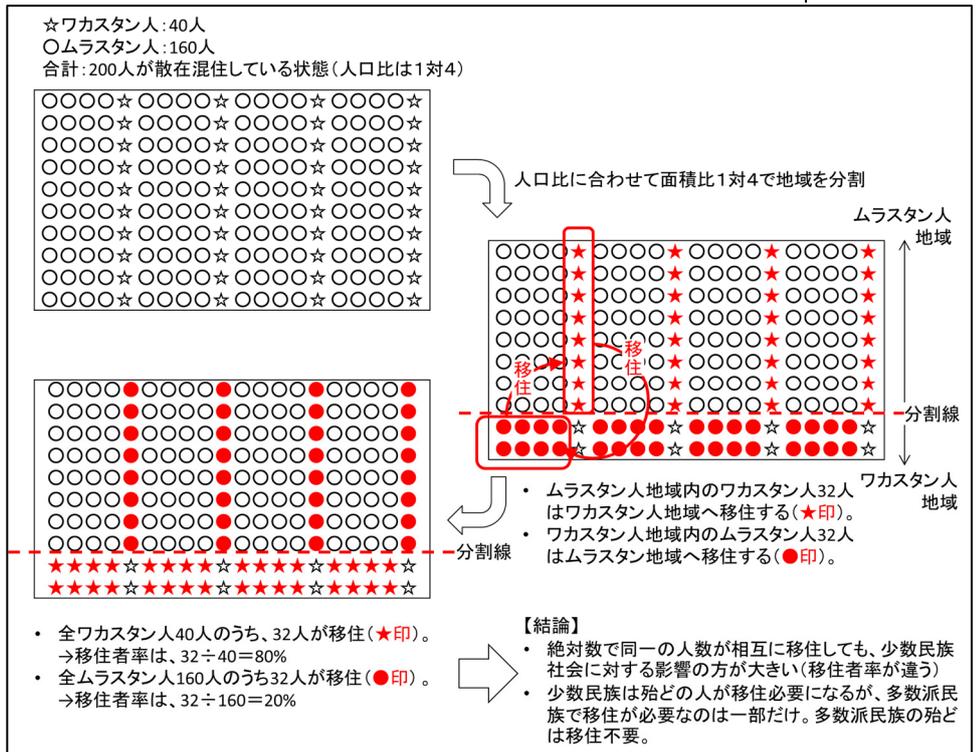
相互退去案

- それが嫌なら、ムラスタン人も他集団も現状社会から同時に退去する。ただし、既存の社会資源は平等に分割することが必要となる。人口比あたりの資源賦存量を均衡させるため、既存の社会資源を人口比に応じて比例配分するのだ。
- ただしこの同時退去の場合であっても、その実行には両社会の合意が前提となる。片方の社会だけが全員の総意で社会分割に同意しても、残りの社会はそれを拒否できることにしなければならない。双方の社会が同意して初めて分割する。そうでなければ相互対等とは言えない。多数決の暴力になるだけである。

相互交換案

- 上記のように同時退去する場合、自集団の移住先が、他集団の退去跡地である場合もあり得るだろう。つまり居住地を一部交換するわけである(下図)。
- だがこの場合でも、移住に関する負担は下図の通り対等とは言えない。この場合、移転者の絶対数が対等だから、特段の補償措置は不要と考えるのか。それとも相対的な負担率が異なるから、負担率の大きな方の集団、つまり少数派に対して何らかの補償措置が必要と考えるのか。

- この補償内容とその要否も、もちろん両集団で事前合意が前提となるのは言うまでもないことである。



5)それはあなたの隣人である

わかりました。そこまで仰るのなら「ワカスタン人」とやらの価値観は尊重します。その代りに我々「ムラ社会」側の価値観も尊重してもらえますよね？



既にある多文化社会

- ワカスタン人とムラスタン人が混在共存している時点で、既にそこは「ムラ社会」ではない。多文化社会なのだ。
- もちろん多集団間で共存するためのルールは必要だ。多文化社会では、お互いに共存するためのルールを定め、それを遵守することが共通の義務となる。

「身内のルール」は「共通」ではない

- だが、それぞれの個別社会の「身内のルール」は、共通ルールとはならない。だからそれは「ムラ社会」の「掟」や「しきたり」を通用させることなんかではない。「ムラ社会」の「掟」や「しきたり」は、一方の個別社会の「身内のルール」でしかないからだ。共通ルールとは、どちらか一方の個別社会の「身内のルール」をそのまま通用させることではないのだ。共存つまり他集団の尊重とは、相互不強制のことなのだ。
- 企業で言えばこうだ。会社では何より「仕事」が共通ルールになる。指示された内容と納期と予算に従って仕事を仕上げていれば、良い「仕事人」なのだ。それ以外とやかく言うのは、個別社会の「身内のルール」の問題に過ぎない。共通ルールの問題では無いのだ。

『ムラ社会』以外に組織はあり得ないのか

- 「日本人はムラ社会以外の組織は作れないのだ。それが日本の文化であり伝統なのだ」という考え方はあり得るのか。それは徳島県海部町などの例で既に述べた通りだ。
- 先にも書いたように「日本の社会イコール『ムラ社会』」ではない。同様に「組織イコール『ムラ社会』」ではないし、「会社イコール『ムラ社会』」でもないのだ。

勝手な「格上げ」

- ここで「組織だから」「会社だから」「日本の社会だから」と言うのだろうか。それとも「日本の組織では『協調性』が重要なんだから、排除されるのは仕方がない」と言うのだろうか。だがその説明は、「ムラ社会」の「掟」を自分たちで勝手に共通ルールに格上げしているだけのことなのだ。
- 自分たち身内のルールは、自分たちだけで守れば済む話だ。自分たち「ムラ社会」のルールにそぐわないからと言って、多集団やその個人に対して「出ていけ」とか「他所へ行け」とか「他の職業を選べ」などと負担を強いるのは、余計なお世話だ。いわんやバッジやワッペンを着用なんて必要ない。

あなたの目の前にある多文化社会

- 異文化人は、職場の部下或いは同僚として、自分の目の前で机を並べているのだ。その隣人と共存できなければ、異文化との共存とは言えない。
既に書いた通り、日本は多文化社会なのだ。会社は「ムラ社会」ではないのだ。

必要なことは何か

- だがその共存に必要なことは、たった一つしかない。
多文化との共存の為には、「ムラ社会」側が自分たちの認識をこんなふうに変えれば済む話なのだ。「世の中は十人十色だ。中には考え方や価値観は全然違う人もいるのかもしれない」と。
- 自分の頭の中身は自分で変えればよいのだ。何も他人の手助けも負担も要らない話のほずである。



第4章 ムラ社会のメカニズム

1)「ムラ社会」のメカニズム(1)「入会式」

- さてこれまでは「日本人の中には『ワカスタン人』と『ムラスタン人』と言う異なる文化の持ち主が存在する」と仮定してきた。その上で、少数派であるワカスタン人から見たら、どのように考えられるのかを述べて来た。つまり問題の視点を、多数派の視点から少数派の視点に逆転させてみたわけである。
- ここでムラスタン人の皆さんがその内容を納得して、ワカスタン人に対する以後の対応を変えていただければ何の問題はない。だがもしそう簡単にムラスタン人の皆さんの考え方が変わるのなら、これまでワカスタン人も誰も何も何の苦勞もしていないはずである。
- これまでのように、ワカスタン人側の視点から見た望ましい対応を述べても、それだけでは不十分である。未だもう少し「ムラ社会」について考える必要があるのだ。そのためには「ムラ社会」のメカニズムを考え、次いでその起源と目的を考え、然る後にワカスタン人としてどのように対処したらよいかを考えねばならない。
- それでは先ず「ムラ社会」のメカニズムについて、もう少し考えてみよう。

「以心伝心」の「不文律」

- とここで皆さんは、こんな叱責を受けたご経験はないだろうか。それはもちろん、うっかり「ムラ社会」の「掟」に外れてしまったときに受ける小言である。「そんなことは言わなくても分かる筈だ」「自明の理だ」「以心伝心で分かるだろう」などと。
- つまり「ムラ社会」の「掟」は「不文律」なのだ。「不文律」とは「誰でも知っていることになっているが、しかし誰もが公然と口にしようとはしないこと」だ。つまり「ムラ社会」の「掟」は「自明の理」なのだ。だから「言わなくても分かる筈」であり、従って誰でも知っているから敢えて誰もわざわざ口にしないという訳なのだ。

生まれつきかテレパシーか

- だが人間社会の文化は、みな後天的学習の産物だ。日本語と言う言語も、お箸の使い方もお米の砥ぎ方も、生まれてから誰かに教わって学んだものなのだ。だが「言わなくても分かる」ことなら、こんな後天的学習は不要のはずだ。
- みんな一体どこから「ムラ社会」の「掟」を知ったのだろうか。生まれつき知っていたのだろうか。それとも「ムラ社会」の住人は、皆テレパシーなどの超能力の持ち主なのだろうか。「以心伝心」とはテレパシーなのか。

- そんなはずはない。現に皆さんもこんな経験はないだろうか。会議の後などに一人だけ残され、上司や先輩から「お前なあ、分かってるのか？」と懇々と諭された経験だ。もしかしたら場所は、終業後に連れ出された赤提灯の小座敷だったかもしれない。
- もちろんこれは「ムラ社会」の「掟」を伝授するためである。だがそれは決して人前で公然と伝授するのは憚られる。人気のない会議室や終業後の赤提灯で、余人の目を避けて行われるのはそのためだ。「掟」を口にしているところは、決して他人に見られてはいけないのである。なぜか。

口にしないから「自明の理」になる

- それは前記の論理の逆を辿るからである。「ムラ社会」の「掟」を誰もが口にしないのは、それが「自明の理」だからではないのだ。逆に、こんな論理に則っているからなのだ。
- 誰もが口にしない→それは誰でも知っているから→なぜ誰でも知っているのか→言わなくても分かるから→なぜ言わなくても分かるのか→自明の理だから、という論理だ。このようにして、「ムラ社会」の「掟」が「自明の理」として格上げされるのだ。
- 従って、「自明の理」だから口にしないのではない。口にしないから「自明の理」になるのだ。だがそのためには、人前で「掟」を口にすることがあってはならない。だから「掟」の伝授は、人目を避けて行う必要があるのだ。
- 誰もテレパシーの超能力なんか持っていない。「掟」と言えども、みんな人伝えに伝授を受けたから知ったのだ。だがその「掟」を「自明の理」として格上げするためには、その伝授の場面を人目から隠すというトリックが必要になるのだ。

「ムラ社会」の「入会儀礼」

- なるほど、伝授の方法は分かった。だが今度は、伝授された「掟」を守っているのかどうかは、どうやって判断するのだろうか。既に書いたように「掟」は人前では口に出来ない。文書化するなどもってのほかだ。だからマニュアル化してロールプレイチェックすることもできないし、況や筆記試験もできない。
- そこで登場するのが、外面動作での判断である。しかもその外面動作とは、集団での統一動作である。次頁のマンガは、そのイメージを描いたものである。
- だがここで「こんな朝礼を続けることと、売り上げがどんな関係があるのですか」などと突っかかってもダメである。「ムラ社会」は「ムラ社会」なりに必要性があってやっていることだからだ。
- まあ中には「一致団結して課題達成に立ち向かう精神力を養うためだ」とか「職場に対する帰属意識を高めるためだ」とか、説明してくれる上司もいることだろう。だがそれではその「精神力」や「帰属意識」などに、朝礼の前後でどのような変化があったのか。何か測定方法があるのだろうか。

- 社員アンケートをして調べるのか。しかしその場合には「他者の影響なしに、自己の本心を書いて貰っている」という前提が必要だ。「回答用紙には『朝礼前にはマイナス何%だったが、朝礼後にはプラス何%になった』と書いておくように」などという「掟」が事前に出回っているは何にもならない。
- それとも朝礼時に出す声は、大きい方がいいのか。それなら各自の音量を測定して、優秀営業マンの成績との相関を計ったら、何か有意な統計値が得られるのか。もちろんそんなことは有るまい。
- つまり「朝礼によって『精神力』や『帰属意識』が高まり、それが業績向上に繋がるのだ」と信じている人は、「本人がそう思っている」という主観的根拠以上のものは無いのだ。それでは本当の「必要性」とは何なのか。



同調意思の証明

- 「ムラ社会」の「掟」を守ってもらうためには、まずその「掟」を受け入れて貰わねばならぬ。個々の「掟」の内容は秘かに口伝で教え込むとしても、まずは「掟」を受け入れるという意味が無くてはいけない。つまり「ムラ社会」からの「同調圧力」に応じる意思表示が前提条件となる。そこで登場するのが、外面動作での判断である。
- 実はこの外面動作での判断には、寧ろ不合理があった方がいいのだ。その不合理を甘受してまで、「同調圧力」に応じるかどうか分かるからだ。つまりはそのような不合理性を甘受するかどうか、判断基準となるのだ。まあ言ってみれば一種の「踏絵」である。全く有難くない話だが、そのような機制で必要とされている可能性は、承知しておいた方がいいだろう。

- それに応じたものだけが「ムラ社会」への仲間入りを許される。言ってみれば一種の入会の儀式、つまりムラ社会に仲間入りする入会式というわけだ。このように統一の外面動作を集団行動で行わせることは、所謂「通過儀礼」の一種なのだ。謂わば「ムラ社会」における「入会儀礼」なのだと言えよう。

多種多様な「入会儀礼」

- マンガの例では朝礼風景を描いたが、こんな朝礼には経験のない方もいらっしゃるかもしれない。だがその場合はその他の職場習慣を思い出して戴きたい。皆さんにもお心当たりがないだろうか。
- 例えば、社員旅行、社内運動会、社内ゴルフ、社内麻雀大会、カラオケパーティ、忘年会、新年会、等々。いずれも何故だか「全員参加」が「不文律」となっており、参加を嫌がるか断ると、しつこく理由を詰問される行事だ。「じゃあ、やっぱり参加します」と翻意するまで、どうしても許して貰えない。こんな職場習慣のことである。これらはいずれも前記の「入会儀礼」なのだ。
- だから前記のように「こんな職場習慣にどんな意味があるのですか」と質問してはいけない。たちまち「ムラ社会」の仲間うちからつまみ出され、懇々とお説教されてしまう。
- 曰く「そんなことは言わなくても分かる筈だ」「以心伝心で分かるだろう」「自明の理だ」と。或いは表現を変えて「そんな『協調性』のないことを言うようでは、この職場では失格だ」と。「申し訳ありませんでした。自分の心得違いでした」と詫びを入れるまで許して貰えない。詫びを入れたら、もう一度最初から「入会式」のやり直しである。

なぜ「入会儀礼」を繰り返すのか

- だがここでちょっとおかしなことがある。前記のような職場習慣を「入会儀礼」だとすると、なぜそれを年がら年中繰り返しているのかということだ。入会式なら、その集団に入会した時の一回こっきりで十分はずだからだ。
- 因みに皆さんに馴染みのある「通過儀礼」と言えば、先ず筆頭は成人式だろう。だがその成人式は当然ながら一生に一回こっきりだ。「成人」という社会集団への「入会儀礼」だって一回だけなのだ。だが前記のような職場習慣を取り混ぜれば、年がら年中何かしらの「入会儀礼」を繰り返していることだろう。朝礼に至っては毎日行う訳だ。なぜなのだろうか。

「辞令が出たから配属されました」

- では皆さんは今なぜその職場に居るのか。有体に言えば、その職場の一員になったのは会社から配属辞令が出たからだ。入社にしたって、採用試験を受けて入社辞令を交付されたからだ。だからいつまでもその職場の一員であるわけではない。上司も同僚も自分自身も定期異動で入れ替わるし、組織改正によって職場ごと解散になる場合だっていつでも有り得る。

- 規模の小さな会社では会社と職場は同一であるのかもしれない。だがその場合は、会社が倒産すれば全員退職して離散を強いられる。つまりみな会社の都合で職場にやってきたのだし、職場自体が会社の都合で作られたものなのだ。「ムラ社会」の「掟」を守るためでも「同質性」の理念に共鳴したわけでもない。況や「同調圧力」に応じるためでもない。

儀礼はなぜ必要か

- だがそうなると「ムラ社会」としては、ちと困る。「会社の都合で職場にやってただけです」などと言われては、「ムラ社会」の「掟」を守らせることも「同調圧力」を強制することもできない。
- そこで登場するのが「入会儀礼」である。職場の面々に「入会儀礼」を施すことによって、「ムラ社会」の一員になったと認識させるためである。「ムラ社会」の一員に対してなら、「ムラ社会」の「掟」を守らせることも「同調圧力」を強制することも可能になるからだ。
- だがいくら「入会儀礼」を施したからと言っても、現実は変えられない。あくまで職場は会社の都合で作られたものであり、職場の面々は会社の都合で配置されているだけなのだ。つまりここでも「ムラ社会」と現実とは遊離している訳だ。この現実遊離を意識させないために、「入会儀礼」は何度もしつこく繰り返される必要があるのだ。

説明対象としての職場習慣

- 因みに前記で入会儀礼として取り上げた各種の職場習慣は、ここでは別に否定も肯定もしているつもりはない。どのような職場習慣を維持するのかは、それぞれの会社や職場の判断だ。だからどんな職場習慣を行うのかは、それぞれの会社や職場にお任せする。ここでは単に説明の対象として取り上げただけのことである。
- だがここではサラリーマンを念頭にしているのだし、ましてや「同調圧力」だのなんだのと書いているところである。「こんな職場習慣は嫌だ」と思って抑うつ状態に陥っている「新型うつ」のワカスタン人がいないとは限らない。
- それに対して「こういうことをやるのも給料に入っているんだよ」とか「わがまま言うな」とか叱責されても、ちと困る。何度も書いているように、うつの原因は本人の価値観と周囲との衝突なのであり、どんな価値観を抱くのかは本人の自由だからだ。
- 従って、説明の対象としては書いておかなければならない。それ以外の他意はない。否定もしないし推奨もしない。全てそれぞれの会社や職場の自由である。この点誤解の無いよう予めお断りしておく。

2)「ムラ社会」のメカニズム(2)「矛盾命令」

「全員で守る」から理想社会

- さて、前記で「ムラ社会」の「掟」について、「『自明の理』だから口にしないのではない。口にしないから『自明の理』になるのだ」と書いた。
- 同じ論理が「ムラ社会」そのものについても言えることだろう。前にも書いた通り、ムラスタン人が理想社会とし、「同調圧力」によって維持し実現を図っているのが「ムラ社会」である。
- だがここで「掟」と同じ論理を適用すれば、こうだ。「『ムラ社会』は理想の社会だから守るのではない。守るから理想社会になるのだ」。となると、どういうことになるのか。
- 当然ながら「ムラ社会」を守ることが至上課題となる。その他の問題は二の次だ。「場の『和』」「面子」「立場」「序列」「顔(かお)」「身の程(分=ぶ)をわきまえること」や、「思いやり」「察し」「気配り」「気遣い」「場の『空気』を読む」など、「内向きの」「身内の論理」を守ることが全員の「掟」となる訳だ。

常時内包する現実破綻

- 従って現実適応の優先順位はあくまでその次だ。現実適応が可能なのは、「ムラ社会」の「掟」に反しない範囲に限られる。現実適応と「ムラ社会」の「掟」が相反する場合は、「ムラ社会」の「掟」の方が優先する。その結果、現実適応にしばしば失敗し、「ムラ社会」は現実破綻する。
- そもそも「ムラ社会」の前提となっている「同質性」の観念からして、現実遊離である。「人は様々、十人十色」という人間の本質的な多様性を無視しているからだ。出発点からして現実遊離なのだから、「ムラ社会」を維持していけばどうなるのか。その現実遊離は時間の経過とともに乖離が大きくなっていく。従って「ムラ社会」は現実破綻の危険を常時内包している社会なのだ。

「ダブルバインド」の登場

- もちろん「ムラ社会」としても、現実遊離の乖離が増大していくのを座視している訳ではない。特に企業組織の場合は、経済合理性に合致している範囲内でしか存続を許されない。だから企業組織を「ムラ社会」として維持してしまった場合は、この問題は無視できない。ここで登場するのが「ダブルバインド」である。
- これは「ムラ社会」の「掟」は維持したまま、「ムラ社会」の面々各個人に現実適応を命じることである。なお「ダブルバインド」とは文字通りに訳せば「二重拘束」であるが、「矛盾命令」としたのはここでの著者の試訳である。この点お断りしておく。
- ここで「ムラ社会」のトップが現実適応の方法と詳細な内容を考え、「ムラ社会」の面々各個人に対して「このとおりにやれ」と具体的に指示するのなら問題は無い。上意下達で絶対服従するのが「ムラ社会」なのだから、各個人は忠実に実行する。後で再説するが、この場合

トップの下す指示は合理的である。従って組織全体としては、結果的に現実適応することになるのだ。

どちらにしても叱られる

- だがこの「ダブルバインド」はどうか。その問題点は、現実適応の方法と内容は具体的には示さずに、単に課題を命令するだけである点だ。右のマンガはそのイメージを描いたものだ。
- 「ムラ社会」の面々各個人にとっては、この「ダブルバインド」は何を意味するのか。「ムラ社会」はそのまま維持しなければならないのだから、「掟」に反することは許されない。「ムラ社会」を守ることが至上課題なのだから、現実適応の優先順位はあくまでその次だ。
- だが一方で「ダブルバインド」は現実適応を命じてくる。いったいどちらが優先するのだろうか。どちらに従っても叱られることになる。これが「ダブルバインド」が「矛盾命令」たる所以である。一種の二重基準(ダブルスタンダード)の強制と言えよう。

「何でも言え」たら面子丸潰れ

- 例えばマンガに描いた「何でも言える雰囲気」とか「風通しの良い組織」とか言ったって、「ムラ社会」にとってはそうそう簡単な話ではない。もし本当に「忌憚なく意見を言ってくれ」などと言ったらどうなるのか。
- 顧客からのクレームは言うまでもなく、社内制度の未整備や不足や矛盾や、見込み違いやら手戻りやら遅延やら、問題点が一挙に噴出してことになるだろう。トップをはじめ責任者の面々にとっては、まるで面子の丸潰れである。
- もちろんこれは「ムラ社会」の「掟」からしたらとんでもない行為だ。まず「下」の分際で「上」に向かって直接発言すること自体が「序列」を無視した行為である。おまけにその内容で「上」の方々の面子を潰すなどとは、以ての外「掟」破りである。



「悪い報せの使者を罰する」

- だがそこで「何でも言える雰囲気」や「風通しの良い組織」を本当に目指すなら、トップも責任者も、絶対に叱ったり怒ったりしてはいけない。どんな酷評でも指摘でも、腹の虫を抑えて「よく言ってくれた。率直な発言を有難う。おかげで現場の実情がよくわかったよ」と笑顔を向けなければならない。況やその後の人事評価や配置転換に影響などはさせてはならない。「悪い報せの使者を罰する」ようなことは、絶対の禁物なのだ。
- また問題点が一挙に噴出したということは、それまでの社内情報伝達制度に何らかの機能不全があったということだ。それを改善するための措置も取らねばならない。
- 例えばトップ直通の目安箱制度や、職制を何階層か隔てた上下が定期的に面談する直接面談制度などだ。もちろんこれらは、トップと末端の間だけではなく社内組織の各階層ごとに行った方がいいだろう。もしかしたら単なる鬱憤晴らしみたいな内容も来るのかもしれないが、それだって何らかの問題点が背景にあるのだ。配属ローテーションの制度が問題なのか、職務割り当ての基準なのか、モチベーションを付与する制度に問題があるのか。

「ムラ社会」と「ダブルバインド」

- また腹の虫を抑えるのはトップだけではない。社内組織各階層の責任者も皆同じことだ。このことは、トップ自身が各責任者に徹底しなければならない。「職場で問題点を指摘しようとしたら叱られた」とか「差し止められた」となどという噂が少しでも耳に入ったら、トップ自身がすぐにその職場の責任者を呼んで注意しなければならない。
- 「何でも言える雰囲気」や「風通しの良い組織」の実現一つとっても、このような具体的な方法と内容を考えた上で実施しなければならないのだ。それ無しでの「ムラ社会」のままでは、どんな現実適応を命じたところで、単なる「ダブルバインド」にしかならないのだ。

「ムラ社会」の参加コスト

- さてこのような「ムラ社会」の現実遊離を、各個人の面々から見たらどうなるのだろうか。先ずもってその現実遊離の一番目が、「同質性」の観念だ。
- 因みに「ムラ社会」に属する面々、つまりムラスタン人の各個人だってやっぱり「人は様々、十人十色」なのだ。趣味・嗜好・性格その他もろもろ、何もかも他人と同じわけではない。つまりムラスタン人個人が「ムラ社会」に属している理由は、単に「他の人に自分の行動を合わせます」という考え方の持ち主だからなのだ。もちろんここで「他の人」というのは「多数派」ということだ。
- つまり「同調圧力」は肯定するものの、「同質性」の観念そのままに、自分の頭の中身まですっかり他人と同じに塗り替えたわけではないのである。「人は様々、十人十色」なのだから、そんな塗り替えはもともと不可能なのだ。「ムラ社会」に属している個人の多くは、実はこのような人たちなのだろう。

3)「ムラ社会」のメカニズム(3)「要領」

「ムラ社会」のメリットとデメリット

- ではこのようなムラスタン人にとって、「ムラ社会」に参加していることにはどのようなメリットとデメリットがあるのだろうか。
- もちろんそれは「ムラ社会」の美德を体感できることだ。それは「場の『和』」であり「思いやり」「察し」「気配り」である。そして「みんな一緒」「誰もが同じ」「『同じこと』が『良いこと』」という満足感に浸れることである。もちろんそれはそれが美德だという価値観の持ち主に限った話であるわけだが。だがここで問題となるのは、デメリットの方なのだ。
- このデメリットとは、ムラ社会への参加コストとか、負担とか言ってもいいだろう。では「ムラ社会」の一員であり続けるためには、どのような負担を予期しなければならないのか。

①個性表出の抑制

- 当然ながらまず最初の負担は「同質性」の観念維持だ。前記の通り、ムラスタン人個人としては、趣味・嗜好・性格その他もろもろの何もかも他人と同じわけではない。だが、それは「同質性」の観念に反する。従って、「事を荒立てないように」「みんなの『和』を損なわないように」他人と異なる趣味・嗜好・性格は表出を控えなければならない。そして他人が好む趣味や嗜好などには、社内ゴルフかカラオケか麻雀か知らないが、たとえそれらが自分の性に合わなくてもお付き合いせねばならない。もちろんこの他人とは多数派のことである。
- 「いくらなんでも性格は変えられないじゃないか」と思ってもダメである。「いやあ、自分は結構『何々型性格』なんですよ」などと、冗談に事寄せて事前に周囲の了解を取り付けておかなければならないのだ。これが「ムラ社会」の参加コストの第一「個性表出の抑制」である。

②現実破綻の後始末

- だが参加コストはそれだけではない。前記の通り「ムラ社会」は現実破綻の危険を常時内包している。その現実破綻は、敗戦や金融危機や経営破綻などの全面的な大規模破綻とは限らない。帰属する「ムラ社会」ごと、つまり職場や小組織や小集団ごとに部分的に、日常的に何かしらの破綻が繰り返されていることだろう。
- この破綻の後始末は「ムラ社会」の面々が総出で片づけなければならない。たとえ自分がしでかしたことでなくても、「自分には関係ありません」などと個人の判断で離脱することは許されない。これが「ムラ社会」への参加コストのその二番「現実破綻の後始末」である。

③情緒的満足感の維持

- だが単に後始末をするだけでは済まない。ここに次の参加コストが待っている。どういうことか。「ムラ社会」が内包していた現実破綻の危険が、今や或る一定の出来事として現実に露呈してしまった。その後始末は全員総出だ。個人の判断で離脱することは許されない。

- だが今後も「ムラ社会」を維持し続ける限り、このような破綻と後始末は何度でも繰り返されることだろう。だから「同じ轍を何度踏めばいいのか」という不満が生じても不思議ではない。こうして心理的不満が常時潜伏してしまうことになる。
- だが「ムラ社会」の「掟」の一つは「その場の『和』を保つ」ことだ。即ち、全員が一致して同じ情緒的満足感に浸っていなければならない。だから一部の内心に不満が潜伏していることは、この「掟」に反するのだ。
- 従って、こう言って不満を宥めて回らねばならない。「誰れ彼れが悪いとかの話じゃなくて、今それぞれがどうしなきゃいけないのか、何が出来るのかを一緒に考えましょうよ」などと。しかしこれでは、果たして原因と問題点の所在は明らかになるのか、再発防止策は取られるのか、従って不満は解消されることになるのか、甚だ曖昧で全然わからない。
- だからこそこの言い方は、全員が同調するまでしつこく繰り返さなければならない。「不満を抱くことや、それを口にする事自体が『掟』破りの行為なのだ」と、諦めてもらうためだ。その結果もう誰も不満は口にできなくなり、消極的ではあるが「仕方がない、みんな諦めているのだから」と全員が同じ情緒的満足感を得ることになる。このような努力と諦めが参加コストのその三番、「情緒的満足感の維持」である。

④「ダブルバインド」への対処

- 最後に登場するのが「ダブルバインド」である。「ダブルバインド」とは何かについては、既に述べたのでここでは繰り返さない。この二重基準に対してどのように対処するのか。これが参加コストのその四番「『ダブルバインド』への対処」である。

「耐えるのが美德」

- 因みにこのような何重もの参加コストに耐えていることは、寧ろムラスタン人としては美德である。帰属している「ムラ社会」に対する帰属意識と責任感の表れとして評価されるからだ。
- 従って、このような参加コストを強いる環境は、通常放置される。見るに見かねて集団外部から介入される場合も無いことは無いが、あくまでもその参加コストに耐えることが美德である。従ってその集団自身が環境を改善することは許されない。他の「ムラ社会」からは、「ムラ社会」への参加コストを勝手に減らす自分勝手な「わがまま」と見做されるからだ。

参加コストと個人の破綻

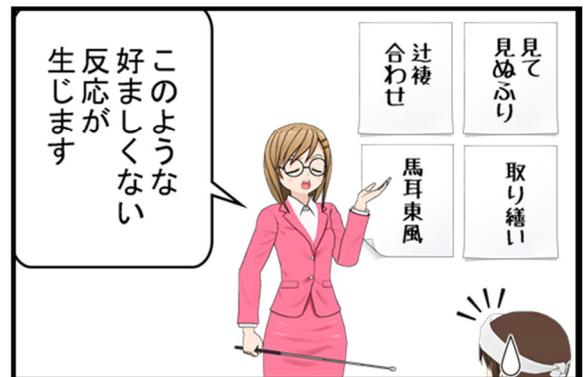
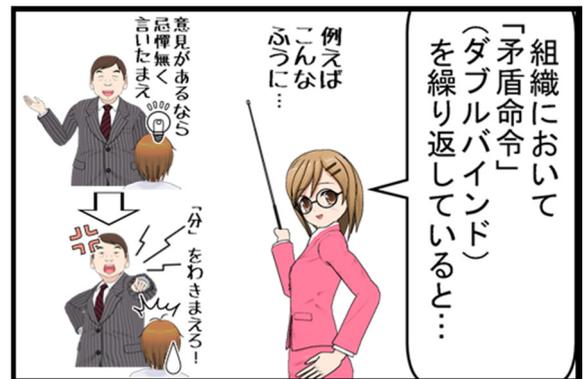
- こう書いてくると、中にはこう思われる方もいらっしゃるのかもしれない。「それでは『ムラ社会』への参加コストは増える一方ではないのか。参加する個人は耐えるしかないのか。それらは全て自己犠牲なのか」と。
- その通りである。このままでは「ムラ社会」の破綻は回避できても、個人が破綻してしまう。サービス残業なのか、長時間労働なのか、精神的な消耗なのか、身体を壊すのか。だがここで、個人が対処する方法が登場する。以下でそれを説明する。

それじゃ個人は損ばかりする、っていうこと？



個人の破綻回避と「要領」

- 前記のような「ムラ社会」と現実の乖離の結果、更にダブルバインドも加わって「ムラ社会」の面々個人が自己犠牲を負担させられることになった場合、どうなるのか。
- ダブルバインドをまともに受けていては、個人の存在そのものが破綻してしまう。そこで「ムラ社会」の面々個人が対応する方法が「要領」である。
- 右のマンガニコマ目に描いた四つの語句は、みな日本語として使われている言葉だ。
- 因みにそのような語句を書いたからと言って、またそもそも「要領」など書いているからと言って、ここで著者がそれを肯定したり推奨したりしている訳ではない。況や助長する意図など微塵もない。単に説明の対象として取り上げただけである。それ以外の他意はない。この点誤解の無いよう予めお断りしておく。



「第二の敗戦」

- この「要領」が最も酷かったのが旧日本軍だろう。所謂「竹やり対原爆」だ。(山本七平「私の中の日本軍」(上・下)文春文庫 1983年。同「一級将校の見た帝国陸軍」同 1987年などを参照。これらはいずれも山本七平が砲兵隊少尉として旧・大日本帝国陸軍に従軍した経験を述べたもの)。
- 旧日本軍は、その現実遊離の当然の結果として完膚なきまでに壊滅した。日本は無条件降伏し、日本は主権を失って全土が占領された。
- だがその後の日本はどうか。「要領」の必要性は無くなったのか。
- バブル崩壊後の金融危機とその後の「失われた十年(若しくは二十年)」は、「第二の敗戦」と呼ばれた。危機の原因となった現実遊離が、かつての日本軍と全く同じだったことが衆目にも明らかだったからだ。だが企業の経営破綻はそれで終息したのではない。その後も破綻する企業は相変わらず続いている。

- その間、それらの社員はどうしていたのか。ダブルバインドをかいくぐるために、「要領」を強いられて居たのではないのか。

個人ごとの対処と現実適応

- 前記の通りこの「要領」は、集団内における過剰な負担を個人が回避する目的である。確かに「要領」によって、個人は「参加コスト」の回避や分散ができる。だが、その個人が「要領」によって適応する対象は「現実」ではない。「ダブルバインド」を含めた、集団が個人に強制する「参加コスト」でしかない。従って、いくら集団に帰属している個人の面々が「要領」を発揮したところで、集団そのものが現実適応したことにはならないのだ。
- ということは「要領」が必要になる集団とは、こんな集団だ。集団自体も、その帰属している個人の面々も、両方とも揃って現実適応を二の次にしている集団である。従って、「要領」が必要になる集団とは、現実適応に対する失敗即ち破綻の危険性を常時内包している。そればかりか、一層その危険性を増強させている集団だと言えるだろう。

「そういうことも給料のうちに入っているんだよ」

- ここで、このような「要領」を発揮できる人は「そういうことも給料のうちに入っているんだよ」と割り切れる価値観の持ち主である。そしてまた、自分の帰属している集団（サラリーマンの場合は企業）が、自分がそのような「要領」を発揮している間はその集団が破綻することは無いと予測している人である。
- もっともその予測が正しいのかどうかの保証はない。もし正しければ、よい。或いは少なくとも自分が定年退職を迎える時点まで正しさが続けば、よい。そうすれば、めでたく退職金を受け取ってリタイアできる。だがもし間違っていれば、経営破綻によってサラリーマン人生の途中で失職する。
- どのような価値観を持つのか、またどのような予測を立てるのかは、もちろん個人の自由だ。だから、ここではこれらの価値観や予測に対して、肯定も否定もしていない。排除もしないが推奨もしない。どちらも個人の自由なのだ。この点誤解の無いよう念の為お断りしておく。

うつ病の要因として

- だが中には、「こんな裏表の使い分けは自分の性分に合わない」という本質的な嫌悪感から、うつになる人だって居るのかもしれない。
- 或いは「要領」そのものは否定しないものの、本来自分の発揮したい技能や発意ではなく「要領」の発揮に努力の大半を割かれることや、その「要領」の発揮の方が寧ろ評価されることにうんざりして、うつになる人も居るのかもしれない。
- このようにして「要領」がうつ病の要因になる可能性だってあるかもしれないのだ。また前記の通り、現代の日本にも「要領」の必要性は恐らく依然として残っている。説明の対象としては、取り上げておかなければならないのである。

4)メカニズムの解剖とその評価

「これは『普通』のことなのか

- ここまで読んだら、こう仰る方もいらっしゃるかもしれない。「これって、みんな『普通』のことじゃないか。職場の『和』を乱さないように、職場の『しきたり』は全員が守る。『上』の指示に対しては、たとえどんなものであれ『一丸となって』従う。そして全員で『結果』を出す。たとえその『結果』に実質的な内容が無くなっても、『上』の人が満足できる『かたち』に作り上げる。各自がそういう『工夫』をする。こんなこと、みんなこの会社でもやっていることじゃないか。何をくどくど書いているんだ」と。
- なるほど、確かに仰る通り「普通」のことなのかもしれない。だがその「普通」のこととは、「ムラ社会」で「普通」のことだという意味だ。「工夫」も「しきたり」も「和」も、全て「ムラ社会」で「掟」となっていることだ。それを「どこの会社でもみんな」などと言うのは、ご自分の「ムラ社会」の考えを「誰でも、どこでも」という意味に勝手に格上げしているだけのことである。

これって『普通』のことだろ？



から

「普通のこと」はよいことか

- このような『普通』のことは、所謂「グローバル化」で対抗してくる国外の競争相手に果たして通用するのだろうか。いや、日本国内であってもいい。前記の通り、企業組織は経済合理性に合致している範囲内でしか存続を許されない。「借金が返せなくなったら、会社は潰れます」という現実の前に、仰るような『普通』のことはしていることが、どれだけ役立つのだろうか。
- 「これは、みんな『普通』のことだ」と仰る方は、その「普通」の意味をよくお考え戴きたいと思う。



「説明が長くて、長くて」

- また、こう仰る方もいらっしゃるかもしれない。「読んでいて、説明が長くて長くてくたびれました。『ムラ社会』の話だけでも、もう延々と続いていますよね。どうしてこんなにくどくど、しつこい内容なのですか。」などと。
- もちろんうつになった人の全ての人(ここでは特に「新型うつ」の人)が、ここで書いた内容の全てを意識的に常時考えているとは限らない。だが、もしかしたら無意識には、同じような考えが潜伏しているのかもしれない。或いは、読んでから「そう言えば」と思い当たって、これから考えだすのかもしれない。それらの内容を出来る限り想定して書き出してみると、恐らくこういう内容になるのだ。

読んでて、説明が長くて長くて…



「思いもよらぬ」ことが悩み事

- 既に書いた通り、うつ病の原因は本人が内心で抱いていた何らかの価値観や価値の挫折若しくは喪失なのだ。しかし「人は様々、十人十色」「三つ子の魂、百まで」なのだから、その価値観や価値は、人によって千差万別である。これら病因に関する唯一かつ妥当な理由は、「本人にとって、(その時点では)それが最も重要なことだった」ということでしかない。その病因の正否・適否・妥当性を、第三者が「値踏み」や「査定」をしてみても、無意味なのだ。
- つまりうつ病になった人は、周囲にとっては「思いもよらぬ」ことで悩んでいる。どういうことで悩んでいるのかある程度は察しがつく場合でも、それをどこまで「しつこく、くどくど」と悩んでいるのかは、傍目からは分からない。本人の頭蓋骨の中身が透けて見えるわけではないからだ。

悩み渦巻く頭の中

- その意味では「どうしてこんなにくどくど、しつこい内容なのですか」という直観は貴重だ。なぜそう直感したのか。それは、うつになった人の頭の中身を、ここでほんのちょっと垣間見たからなのだ。右のイラストの通りだ。うつになった人の頭の中では、恐らくこんな悩みが渦巻いているのだ。周囲にとって「思いもよらぬ」こととはどんなことなのか、またその「くどさ加減」は一体どんなものなのか。それを皆さんは一部体験なさった訳である。
- 皆さんはせっかかうつに関心を持って載いて、読み始めて載いているところなのだ。最後まで読み終わった時点では、上記の直観はどのように変わっているのだろうか。是非最後まで読み終わってから、比べて載きたいところである。



「こんなこと、困るんですが」

- また、ここまで読んだ感想としてこう仰る方も、中にはいらっしゃるかもしれない。「『ムラ社会』だの『要領』だの『掟』だの、こんなことを読まされても困るんだがね」と。
- なるほど、そのお気持ちはよくわかる。

既述の通り、「ムラ社会」の「掟」は不文律だ。つまり、誰もが公然と口にすることを憚ることによって、「掟」と「ムラ社会」の価値を維持しているのだ。懸命に努力して「ムラ社会」を維持しているただなかに、こうも身も蓋もない文章で「掟」の中身を明け透けに書かれてしまっは、立つ瀬がないということなのだろう。従って、中には困惑や当惑を通り越して、無礼と感じたり反感をお持ちになったりする方もいらっしゃるかもしれない。



「傾聴」の姿勢

- だが皆さんはせっかくなつに関心を持って戴いて、読み始めて戴いているところである。職場の同僚や部下や後輩の中には、うつになってしまった社員もいるかもしれない。また、たとえうつを発症した社員が皆さんの職場からまだ出ていない場合でも、その可能性は避け得ない。そしてその中には所謂「新型うつ」の場合もあるかもしれないのである。
- そこで所謂「メンタルヘルスケア」の一環として、予防のため若しくはアフタケアの目的でそのような社員たちと面談することになるかもしれない。その場合には、職場の代表なのだから、自分個人の価値判断は一時棚上げして、彼らの思考に付き合わなければならない。所謂「傾聴」の姿勢が必要になるのだ。

事前準備の予期材料

- もし彼らの中に新型うつがあったらどうなるのか。ひょっとしたら彼らの内心には、ここで書きしたような思考が渦巻いているのかもしれないのである。それに対して「そんなことを言われても困る」と言ったところで、面談相手の社員も困るだけだろう。
- 「話を聞かせてくれ」と言われて面談した挙句に「そんな話しは困る」というのでは、何のために面談しているのか分からなくなる。だから面談に入ってからお互い困る前に、ここで読みになった内容を予め片隅に入れておけば、その事前準備の一つにはなることだろう。

自制と理解のための練習台

- いくら「そんな話しは困る」と拒否したところで、面談相手の価値観が変わるわけでもない。「そんな価値観はけしからん」と怒ってみても、相手の頭の中身を他人が交換出来るものでもない。それがたとえご自分にとってどんなに困惑や反感を余儀なくされるような価値観であっても、ご自分の視点から見て価値判断を加えることは、自制しなければならない。そうであれば、相手の価値観に対する理解は生まれない。
- 繰り返しになるが、「ムラ社会」のメカニズムにしても「掟」にしても、ここでは価値観として肯定も否定もしているつもりはない。単に説明の対象として述べているだけである。上記のような自制と理解のための練習台として、ここでの記述内容を是非ともご活用戴ければ幸いである。



第5章 「ムラ社会」の起源と目的

1) 地球全体から見た「ムラ社会」

「ムラ社会」は多数派か

- 日本には、これまで述べて来たような「ムラ社会」の「掟」や「しきたり」で満ち満ちている。だがそれは、「ムラスタン人」が多数派だから満ち満ちているだけである。正しいから満ち満ちているのではない。
- ではここで、もしムラスタン人が少数派になってしまったらどうなるのか。そんなことはあり得るのか。あり得るとしたら、それはどんな社会なのか。もちろんそんな社会は有る。それは国際社会である。

地球全体の中での「ムラ社会」

- 総務省の統計によると、2015年の世界の人口は凡そ73億人、日本のそれは凡そ1.27億人である。つまりは地球上の人口の60分の一程度でしかない。まるっきりの”one of them”なのだ(総務省統計局「世界の統計 2015」<http://www.stat.go.jp/data/sekai/pdf/0116.pdf#page=8>)。60人に一人の割合では、とてもじゃないが多数派などというわけにはいかない。世界に向かっては「私(日本)もまた、皆さんめいめいの中の一人です」としか言えない状況である。
- もちろん日本語自体の使用人口は、それなりに大きい。こちらはちょっとデータが古いが、母国語使用者としては、中国語・英語・スペイン語・ロシア語とヒンディー語に続いて、世界で第六番目クラスの使用人数があるのだという(鈴木孝夫「開かれた言語・日本語の世界」新潮選書 1975年 p.111)。
- だが日本国外で日本語を公用語として使用している国家は一つもないし、況や日本語は国連の公用語にすらなっていない。
これに対して、アラビア語のそれは約八千万である(前掲書 p.112)であるのに拘わらず、既に国連公用語になっている(1973年)。文化の差異があっても習得可能な言語でも、こんな違いがあるのだ。つまり日本国外では、てんで相手にされていないのだ。

「クールジャパン」は「ムラ社会好き」か

- もちろん昨今の所謂「クールジャパン」キャンペーンではないが、海外に流通している日本製マンガやアニメなどはある。輸出されている日本製品については、いわずもがなである。
- だがそこで対象になっているのは、あくまで「作品」若しくは「製品」である。「場の『空気』を読め」だの「暗黙の裡に、言わなくても分かる筈だ」などという「ムラ社会」の「掟」を、社会模範として外国人たちが競って学ぼうとしているわけではないのだ。

- 試みにこう説明してみたらどうだろうか。「日本の会議では、参加者全員の情緒的な満足を実現することと、それを損なわないことが至上課題となります。これを『場の空気を読む』と言います。それができない所謂『空気の読めない』人は、『察しがない』『相手の立場に対して思いやりにない』などとして、排除されます」と。

「集団浅慮」はクールなのか

- いくら「クールジャパン」好きの外国人でも、これでは蒼ざめて黙り込むだけだろう。「そんな方法で会議をしたところで、果たして合理的な意思決定ができるのだろうか」「所謂『集団浅慮』に陥る危険はないのか」と。
- 従って、幾ら日本製品が海外市場で今後も売れようと、「クールジャパン」キャンペーンが奏功しようと、関係ない。「製品の流通」と社会規範の伝播とは全く別の問題なのだ。幾ら待ったところで、ダメである。「クールジャパン」好きが嵩じた結果として、日本に倣った「ムラ社会」が国外に現れるわけではないのだ。

「内弁慶の文化」

- 従って日本の「ムラ社会」文化は、きわめて「内向き」の文化、言ってみれば「内弁慶の文化」と言えるだろう。
- もちろん自分と同じ文化が国外に無いからと言って、別段寂しがることもひけ目に感じることも無い。自分は自分の文化を持っていれば、それで必要かつ十分である。何の問題もない。では何が問題なのか。

2)「ムラ社会」とは「鎖国」である

その不合理さにはワケがある

- 問題なのは「ムラ社会」の内容そのものにある。
- 繰り返し述べて来たように日本の「ムラ社会」は、「同質性」の観念を至上価値としている。もちろんこれは「人は十人十色」という人間の本来的な多様性を無視している。全くの現実遊離の観念なのだ。その不合理性については既に詳しく述べて来た。
- ここで問題にしたいのは、その目的である。
どんな社会でも、その社会が成立するためには何らかの必然性があったはずである。たとえどんな不合理な社会でも、それは同じことだ。その社会が成立するためには、何かの理由があったのだ。
- もしかしたら逆に不合理であるがゆえに、敢えてそれを押し切ってまで社会を成立させなければならぬ理由があったのかもしれない。日本の「ムラ社会」の場合、一体その理由とは何だったのか。

「ムラ社会」とは「鎖国」である

- 答えを先に言えば、その理由とは「鎖国」である。
つまり日本の「ムラ社会」は、外部からの影響を遮断して「内向きに」閉じこもる為に形成された社会なのだ。「内弁慶の文化」であるのも、当然のことなのだ。
- では、その「鎖国」社会成立の契機とは何なのか。
近世ヨーロッパからの所謂「西力東漸」を阻止し、その影響を遮断するための江戸幕府初期の鎖国政策なのか。
- それとも、もっと古く白村江の敗戦まで遡るのか。朝鮮半島との交渉を遮断され、日本列島内に封鎖されて自活を強いられた上に、中国大陸からの武力侵攻に対する防衛を迫られた。そのためなのか。いずれにしても諸説あることだろうから、ここではこれ以上立ち入らない。
因みにここでは、主に後者の「白村江」説を念頭に書いていることをお断りしておく(この点について詳しくは、次々頁の「補足です:『日本』社会の形成起源」をご覧ください)。
- だがいずれにしろ、日本の「ムラ社会」の様々な「掟」や「同質性」の絶対視や「同調圧力」の強制も、このような「鎖国」を維持するための仕組みなのだ。恐らくそのような仕組みによって「ムラ社会」の内部分裂を防止し、強制された「同質性」の理念を社会の統合原理として選択したのだろう。

「鎖国」の「ウチ」と「ソト」

- 「鎖国」というからには、国外から国を閉ざすことだ。それなら逆に「国内とは何か」が明確でなければならない。つまり国の内外を明確に区別できる基準が必要になる。

- ここで登場するのが「同質性」の観念と「同調圧力」である。この観念を強制する「同調圧力」に応じるのが日本人、応じなければ日本人ではないということになる。もちろんこの「日本人」とは「ムラ社会」人のことだ。この同調圧力が及ぶ範囲が「国内」であり、及ばなければ「国外」ということになる。謂わば「ウチ」と「ソト」、「身内(みうち)」と「他所者(よそもの)」の区別である。
- また「なぜ日本列島国内に閉塞して『鎖国』などしているのか」と問われた場合、「外部から影響が及んできたためです」というのでは、消極的な理由にしかならない。外部環境に依存した理由なのだから、自発的つまり能動的な動機とは言えない。
- だから「日本人は皆、同質で同一文化の持ち主だ」という「同質性」の観念を発明したのだろう。もちろんこれは現実遊離の観念だが。
だがそうすれば「我々は日本人です。日本人が日本列島に集まって住んでいるのは、皆同質で同一文化の持ち主だからです」と自分自身について胸を張って言える。そして「日本人だけで十分独自の文化を持っているのですから、たとえ鎖国しても自足も自立も可能なのです」と「鎖国」についても積極的な主張を展開できる。もちろんここで言う「日本人」とは「ムラ社会」人のことである。
- だが鎖国政策は、その対象住民に対して同調圧力を持って強制しなければならない。鎖国を強制する根拠として、心理的にこのような観念を必要としたのだろう。たとえ現実遊離の観念だったとしても。

「同調圧力」は「踏絵」である

- 因みにこの観念の現実遊離性は、強制する側にとっては実は利点がある。
現実から遊離していればいるほど、強制される側にとっては負担と自己犠牲が増える。だがそのような犠牲を払ってまでも同調圧力に応じるならば、恐らくその同調は確実なものと言えるだろう。
- 犠牲を払った側にしてみれば「ここまで犠牲を払ったのだから、今更引き返せない」という心理が働く。謂わば「毒食わば皿まで」という行動を泣く泣く余儀なくされるわけだ。
強制する側にしてみれば、犠牲を払えば払う住民ほど同調圧力に対して忠実だと判定できる。所謂「踏絵」と類似した機制である。
- もちろん同調圧力を加える側も加えられる側も、各々の個人がこのような心理機制を意識的に自覚した上で行動していたという意味ではない。恐らく社会的に無意識な集合的心理の判断なのだろう。
全く有難くない話だが、可能性としては承知しておく必要がある機制と言えるだろう。

- 著者はもとより専門家でも何でもなし、ここでは日本の歴史分析を述べているのでもない。いずれにしろ諸説あることだろうから、日本社会の成立の契機については、ここではこれ以上は諸説に立ち入らない。従ってここで書いている内容も、あくまでも仮説である。



補足です

「日本」社会の形成起源

- ここで「日本」の社会形成の起源を白村江以降の動向に求める説については、例えば東洋史学者の岡田英弘氏や精神分析者の岸田秀氏などを参照している(岡田英弘「倭国の時代」ちくま文庫 2009 年、同「日本史の誕生」同 2008 年、岸田秀「歴史を精神分析する」中公文庫 2007 年など)。
- これらの内容を著者が自分なりに要約しようと概略以下の通りである。
- 白村江敗戦以前の日本列島は、起源の異なる住民が各地の集落に散在する雑居状態であった。もちろん統一王権など無い。だが白村江の敗戦によって朝鮮半島との交渉を遮断され、日本列島の住民は全員列島内部に封鎖された上で、自活を強いられることとなった。
- このため対外防衛とこの自活の為に、急遽各住民を糾合して統一王権を形成することとなった。外敵対処が目的だった訳だから、日本列島外つまり中国大陆と朝鮮半島(岡田氏の用語では「韓半島」)からの影響に対しては、非常に警戒心を以って接した。
- この結果、その後たとえ日本列島外と修交することになった場合でも政経分離の方針を取り、天皇家自身が修交するのではなく、天皇の臣下である征夷大將軍などから修交する形式にした。また日本の君主家つまり天皇家は、自身からは正式な国書は出さなかったし、国外の王家と政略結婚することも一切しなかった。
- つまり「鎖国」が国是の基本だった。この国是を、近代の開国に至るまで一貫して維持してきたのが「日本」の社会だったという。
- なお、これ以上詳しく書いて行くと両氏の著書そのものの内容紹介になってしまう。だからその詳しい内容は、前掲書など両氏の著書を直接ご覧戴きたい。ここでは特に岡田氏の所説を参考にしている。
- 因みにここでの記述は両氏の諸説を参考にしつつの、あくまで著者独自の解釈である。この点予めお断りしておく。従って、両氏の諸説については両氏の著書などを直接ご参照戴きたい。

3)それでも「ムラ社会」に住みたい人へ

「鎖国は既に死んでいる」

- だがここで確実に言えることはある。
たとえ過去の日本の「ムラ社会」が「鎖国」目的に形成された社会であったとしても、その前提は今やとっくに失われているということだ。
- ご承知の通り、幕末明治以降日本の国是は「開国和親」だ。
現に日本は今や 195 か国の外国を国家承認し、139 か国には実際に大使館を置き、もちろん自国でも国連にも加盟している(注)。
(注: 外務省「世界と日本のデータを見る」<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/world.html>)
- また輸出入を含めた国際貿易は、日本経済の重要な基礎である。でなければ、為替相場の変動に一喜一憂することになって、ならない。好むと好まざるにかかわらず、一定の立場から国外とその社会に関わっていかなければならない状況にある訳だ。「鎖国」なんて最早不可能なのだ。

「耐えるのが美德だ」

- だが、ここでもしみなさんが「ムラ社会」からの脱出を願っているのだとしても、その理由には注意が必要だ。「『ムラ社会』は、その維持の為に自己犠牲と負担を強いられるから」という理由を指摘しても、ダメだからである。
- その理由では、こんなツッコミを受けてしまうからだ。例えば下記の通りだ。
 - 何を言っているんだ。「自己犠牲」とか言うが、「社会の為」なら「堪え難きを堪え、忍び難きを忍ぶ」のが日本人の美德だろうが。
 - あなたは社会の義務から逃げているだけなのよ。あなたがそれに耐えられないからと言って、それから逃げるのは卑怯よ。それじゃ単なる『甘ったれ』にしかならないわ。などというツッコミである。

「ムラ社会」も、もう真っ平ですけど、こういうツッコミ言われるのも口惜しくて…



- もちろんここでいう「日本人」とは「ムラ社会人」のことであり、「社会」とは「ムラ社会」のことである。そして「社会の義務」とは「ムラ社会」からの同調圧力に対して個人が自己犠牲を払って応じる負担のことである。
- だが既に述べた通り、「日本人」とはそのまマイコール「ムラ社会人」のことではないし、先の仮説に従えば、同調圧力に応じて同質社会を構成しなければならない理由は、鎖国だ。

- しかし前記の通り現代社会では、鎖国なんて最早不可能である。今後も「鎖国」を続けたところで、社会の末路としては現実破綻が待っているだけである。昔「お前は既に死んでいる」という台詞のマンガ(注)があったが、それに倣って言えば、前記の通り『鎖国』は既に死んでいる」のだ(注:「北斗の拳」=原作・武論尊、漫画・原哲夫=をご参照)。

それでも「ムラ社会」に住みたい人へ

- もちろん、どんな社会を作り上げてどんな社会に住みたいのかは、個人の自由だ。既に述べた通り「人はそれぞれ、十人十色」なのだから、それでもなお「ムラ社会」に住みたいという人もいて当然だ。一方で「ムラ社会」から脱出を図るのも、個人の自由である。
- だから「ムラ社会」からの脱出を図るときでも、誰にも何も言わなくても構わない。黙って自分の思う通りにすればよい。
- だがもしワカスタン人として何か言うとなれば、こんな内容になるだろう。
「どんな社会に住みたいのかは、個人の自由です。ですから『ムラ社会』に住みたいと仰るのなら、どうぞどうぞ、ご自由に。今後も『鎖国』を続けたいのなら、そして今後も『鎖国』が可能だともしお考えなら、『ムラ社会』も結構でしょう。ただし私は御一緒できません。『ムラ社会』を作ってその中に住むのは、私以外の皆さんがた、ご自分たちだけでお願いします。私はお断りしますので、悪しからず失礼します」と。
- ここで言う「鎖国」とは、「身内」だけの「ムラ社会」を作って周囲からの影響を遮断しつつ、自分たちだけの現実遊離の「掟」や「しきたり」などの「身内の論理」を固守する姿勢のことだ。従ってその「ムラ社会」の範囲は、もちろん国家や国民などだけとは限らない。職場、組織、企業、地域社会、そして時には(大学などを含む)学校や教室、家族や親族などの場合もあることだろう。
- おまけに、この「ムラ社会」は現実破綻の危険を常時内包している社会だ。だがこの「ムラ社会」は、その危険性の矛盾を個人に負担転嫁する。おまけに、拳句には定期的に大規模な破綻を来す。既に述べてきた通りだ。
- ここでも「ムラ社会」からの脱出をお考えの方であっても、前記のようなツッコミに対して口惜しい思いをなさっている方もいらっしゃるだろう。「そんなツッコミを言われたくない」とか「そんなツッコミは癪に触ってたまん」などと。その場合は、これまで述べた内容をご参考になさっては如何だろうか。
- もっとも、もし参考になさったとしても、その内容を誰かに公言したり明言したりする必要は、もちろんない。自分自身の内心で、独り黙って納得していればよいことだ。ただそれが、ワカスタン人の皆さんの腹の虫を抑えるよすがとなれば、幸いである。



4)「ムラ社会」は唯一の選択肢か

ほら見ろ。日本の「ムラ社会」にだって、それなりの歴史的背景があるんじゃないか。「ムラ社会」は、日本人としての「正しい道」なんだよ。



- さて前記の通り、日本が「ムラ社会」になったのは外敵対処の為に「鎖国」を目的としたためだったと仮説を述べた。同質性の観念によって国家統一を図ったからだ、とも。
- では外敵対処の為に統一国家は本当に必要なのだろうか。
結論を先に言えば、外敵対処の為にでも統一国家は不要なのだ。まずは古代ギリシャを例にとって考えてみよう。

統一国家は外敵対処に必須か

【例①】古代ギリシャの都市国家群とペルシア戦争

- ご承知の通り、古代ギリシャは各々の「ポリス」、即ち分立する小都市国家の集合体だった。その時々で牛耳を執る有力都市国家が覇権を握ることはあっても、統一国家は作らなかった。
- だがペルシア戦争によって外敵の来襲を受けると、どうしたか。降伏することを潔しとしない一部の都市国家群が結束して、大軍ペルシアの撃退に成功している。統一国家の存在は、外敵対処のための必須条件ではないのだ。
- 因みに皆さんもご存知のアレクサンダー大王は、大統一王国を建設している。だが大王の征服範囲は、所謂オリエント地方や西南アジアや中央アジア地域にまで及んでいる。ギリシャはその一部でしかない。
おまけに大王はペルシア戦争より百年以上も後世の人だし、そもそも出身地はマケドニア地方である。ここは当時としてもギリシャの中では辺境視されていた土地柄だ。都市国家群の「本土」出身ではないのである。
- アテナイだのスパルタだの、古代ギリシャの「本流」はあくまでも分立していた都市国家群の方なのだ。その例に見るように、統一国家なんか作らなくたって外敵対処は可能なのである。

文化の同質性は外敵対処に必須か

都市国家群に分かれていたと言ったって、古代ギリシャって、文化的には共通だったんだろ？外敵対処の為に一致団結するためには、文化的な同質性が必須なんだよ。



- 外敵対処に統一国家は不要だとしても、住民の一致団結と結束の為に同質性の観念を根拠にする必要があるのではないか。こういうお考えの方もいらっしゃるだろう。
- また「古代ギリシャみたいな昔の話ではなく、現存の国家の事例でなければ現実味がない」と仰る方もいらっしゃるだろう。では今度はスイスを例に考えてみよう。

【例②】スイス

- アルプス山脈などの山岳地域一帯の住民が、外敵排除のために地の利を生かして一致団結の同盟を形成した。大まかに言えば、この同盟が現在のスイス連邦の起源である。
- だが、ご承知の通り「スイス語」なんて無い。フランス語・ドイツ語・イタリア語・レト＝ロマン語の四言語が使われている。宗教的にはカトリックもいれば、プロテスタントもいる。つまり現在のスイスは、文化的には起源の異なる人たちが集まる、多文化社会なのだ。
- しかしこのスイスは、ご承知の通り二十世紀の二度の大戦にも一貫して中立を維持し、永世中立策に拠って独立を維持している。そればかりか金融業、製薬業、重電機械など、欧州有数の産業国家でもあって、その結果世界でも有数の生活水準を誇っている。
- 日常使っている言語がお互いばらばらだって、国民は皆「スイス人」として結束している。文化の同質性なんかなくたって、一致団結は可能なのだ。

多文化共存は共和制か

「多文化共存」なんて、人為的な産物なんだよ。共和制国家だからこそ、そんな理想論みたいなことが可能だったんだ。



- それともここで、こう仰るのだろうか。「多文化共存国家は、共和制によって人為的に作りあげた社会だ。君主制国家には当てはまらない」と。それでは、君主制国家では多文化共存は不可能なのだろうか。これを現存の君主制国家であるベルギー王国を例に考えてみよう。

【例③】ベルギー

- ご承知の通り「ベルギー語」なんて無い。ワロン系(フランス系)、フラマン系(オランダ系)、それにドイツ語系の各住民から成る一種の連合作業国家なのだ。政治体制もややこしい。ワロン地域とフラマン地域の二つに首都区域を加えた三つの地域別政府を設け、更に言語別の共同体政府の別な三つを重畳させている。主な政党もワロン系とフラマン系それぞれに分かれて結成されている。同質性どころか多文化分立、多文化並立の土地柄だ。
- だが建国以来一貫してベルギーの王家は一つである(ベルギーの王家は、もともとは中部ドイツ地方の旧サクス・コーブルク・ゴータ公国家の出身)。王国だからといって、ベルギー国内にワロン王とかフラマン王とかいう地域別の君主がそれぞれいて、国内で覇を争っているわけではない。国内に複数の異文化を包括しながら、王家も王位も首都も国家も統一されているのだ。
- おまけにベルギーは、イギリスに続いて二番目に産業革命が興った土地とされる。従って、人口は千百万人余の小国ながら、今日でも欧州有数の生活水準を誇っている。更に現在では欧州連合の本部所在地でもあって、外交上も一定の存在感を示している。もちろんその間、国家の統一も王位の継承も一貫して維持しているのだ。文化の同質性を国民に強制しなくたって、君主制国家の維持と形成は可能なのだ。

「ムラ社会」は唯一の選択肢だったのか

- 過去の日本において、「ムラ社会」化によって国民に文化的同質性を要求して鎖国したのは、確かに有り得る選択肢だったのかもしれない。だが当時としても、唯一の選択肢だったとは言えない。
- この選択肢は、社会に対して現実遊離の自己犠牲を要求する。その負担と効果を比較した場合、最善の選択肢だったと言えるのかどうかはわからない。

もはや「鎖国」はあり得ない

- 少なくとも今日では、「ムラ社会」の目的だった「鎖国」は既にあり得ない。従ってこの「ムラ社会」化は、もはや現代の選択肢としては最善とは言えないだろう。
- 上記の通り、日本における「ムラ社会」は、たとえ外敵対処が目的であったとしても、唯一の選択肢ではない。他にも選択肢があり得たからだ。幾つか国外の事例を挙げた通りだ。また前記の徳島県海部町の例のように、日本国内にも全然「ムラ社会」ではない地域が現に存在している。その意味でも、全然唯一の選択肢とは言えない。

過去の偶然

- ましてや今日では、それは最善の選択肢でも何でも無い。偶々過去の日本列島に於いて、多数派住民が選んだ選択肢が「ムラ社会」だったというだけのことだ。それ以上でもそれ以下でもない。
- 問題は必要に応じて社会原理を修正していくのか、それとも過去の歴史を理由に、現実遊離には目をつぶって今後不変性に固執するのか、ということだ。「日本人としての『正しい道』」などとは、とても言えないのである。



5) 現実適応は「ムラ社会」の功績か

「ムラ社会」の功績なのか

なるほど、仰る通りの「ムラ社会」があったとします。しかし明治維新後の近代化や戦後の高度経済成長などは、まさにその「ムラ社会」の功績なのではないですか？



- 確かに日本は、明治維新後に近代化を進め、戦後には高度経済成長を遂げた。だがこれらの現実適応の成果は、本当に「ムラ社会」の功績なのだろうか。以下この問題を簡単に検討してみよう。

原理その①:「偶然性の原理」

- 「ムラ社会」の現実適応が可能だった理由には、二つの原理がある。先ず最初に述べる原理を、ここでは仮に「偶然性の原理」と呼ぼう。一体どういうことなのか。

「超絶的心理能力」と「現実適応」

- どういう訳か「ムラ社会」の中でも、必ずこんな人が居る(出る)。
- つまり外面的には「ムラ社会」の「掟」に従いながらも、内心では現実直視の合理的思考を維持できている個人だ。
- こういう人は現実を直視し、合理的に思考し、感情的反応は冷静に抑え、客観的判断によって現実に対処することができる。今はこれを「現実適応」と呼ぼう。
- 因みに当人がそのような外面と内心の違いを意識しているのか、それとも意識していないのかは、不明だ。意識していない場合は、謂わば一種の「超絶的心理能力」ということになる。自分の外面と内心での思考内容を、無意識に自己制御できるということなのだから。
- 実に不思議な能力だが、結局これも「人は様々、十人十色」「三つ子の魂、百まで」という人間の本性の成せることなのだろう。

「ムラ社会」と合理性の両立

- いずれにしろ、ムラ社会の「掟」に従って昇進抜擢される中でも、こういう超絶的心理能力の持ち主が一部に含まれる。そういう人も昇進抜擢されれば、徐々に自由裁量の範囲が組織内で拡大していく。やがてトップに就任すれば全面的に裁量権を掌握することになる。こういう人は、そこでやおら内心の合理的思考を発揮する。

- 因みにこのような場合でも、合理的思考の持ち主はトップだけである。トップ以下の社員は全員ムラスタン人だ。つまり「ムラ社会」の組織は温存されている。だから逆に「トップの言うことは絶対だ」として一致従う。合理的であろうとなかろうと、トップの下す指示に対しては、全員一致で邁進するのがムラスタン人だからだ。但しこの場合、トップの下す指示は合理的である。従って組織全体としては、結果的に現実を直視した対応になるのだ。

「合理性」は「偶然」に機能する

- このようにして「ムラ社会」でも現実適応が実現する場合がある。たとえ「ムラ社会」の中にあっても、これまで一部の日本企業に「名経営者」が登場してきたのは、実はこれなのだ。
- ただし当然ながら昇進や抜擢の基準は、「ムラ社会」の「掟」に依存する。「ムラ社会」では、その「内向きの」「身内の論理」が遵守すべき至上の「掟」だ。だから昇進や抜擢にあたって、この「掟」にどれだけ従っているのかどうか、銓衡基準となる。
- だから、昇進抜擢された個人が現実適応の能力を維持しているのかどうかは、殆ど偶然次第である。たとえ外面的には「ムラ社会」の「掟」に従っていても、内心では現実適応の能力を維持している超絶的心理能力の人なのかかもしれないし、そうではなく外面も内心も全て「内向きの」「身内の論理」で一本槍の人なのかかもしれない。
- どちらであるのかは、銓衡の時点ではわからない。殆ど偶然である。本人の頭蓋骨の中身が、他人から透けて見えるわけではないからだ。従って、ここでは仮にこれを「偶然性の原理」と呼ぼう。

「偶然」は「破綻の母」

- 因みに、もし「内向きの」「身内の論理」で一本槍の人が抜擢登用された場合、どうなるのか。
- 「ムラ社会」の「掟」に従って、「内向きの」「身内の論理」を維持することが最優先課題となる。現実適応の優先順位はあくまでその次だ。
- 現実適応が可能なのは、「ムラ社会」の「掟」に反しない範囲に限られる。現実適応と「ムラ社会」の「掟」が相反する場合は、「ムラ社会」の「掟」の方が優先する。その結果、現実適応にしばしば失敗し、定期的にニュースを飾ることになる。
- 皆さんは、企業の業績悪化や不祥事やその隠蔽や、或いは経営破綻や会計不祥事などのニュースを折々目になさることだろう。それらのニュースに必ずと言っていいほど登場するのが「内向きの企業風土」「身内の論理」などの決まり文句だ。これらの決まり文句が絶えず登場する結果になるのは、上記の「偶然性の原理」の故である。

原理その②:「外圧の原理」

- 前記の「偶然性の原理」と並び、「ムラ社会」の現実適応を可能にする原理がもう一つある。それは以下に述べる「外圧の原理」である。
- 日本における「ムラ社会」の形成は「鎖国」が目的であったと述べた。その「鎖国」が奏功して外国からの影響を遮断できているうちは良い。もっともこの「鎖国」中の期間だって、文化の輸入や貿易などは限定的に継続していたのだ。だからこの「鎖国」とは全くの全面的遮断だったとは言えない。分野を限定しての、謂わば「つまみ食い」の継続状態だったと言えよう。

外国社会の全面模倣

- だがこのような「鎖国」は、黒船にせよ何にせよ、しばしば外国勢力の到来によって破綻する。そうすると、外国社会との全面的格差が露呈する。そりゃそうだ。「つまみ食い」にしたところで、国内に影響が及ばない程度と分野だけにそれを制限し続けていたのだから。その結果として、「鎖国」が破綻した時点では既に内外格差が全面的にまで拡大していたとしても不思議ではない。早い話しが「もう手遅れ」の状態である。
- 内外の格差は今や異論の余地なく明らかだ。これ以上「つまみ食い」の継続は不可能である。つまり「鎖国」は不可能になる。他に選択の余地はない。このようにして「鎖国」継続の主張は沈黙を余儀なくされる。「ムラ社会」の「同調圧力」は一時的に沈黙し、社会の現実直視と合理性の発揮、即ち現実適応が可能になる。
- 一方、依然として「ムラ社会」の組織は温存されている。だが社会の全分野に於いて、各組織のトップだけは全員合理的思考の持ち主に入れ替わる。トップの銓衡基準が「ムラ社会」の「掟」の遵守最優先から、現実適応最優先に入れ替わるからだ。そしてトップ以下に温存されている「ムラ社会」は、その「上命下達、絶対服従」の論理によって、トップの合理的思考を忠実かつ全面的に実行するための原動力として作用する。
- このようにして「ムラ社会」の現実適応が可能になる。ただし外国社会の全面的模倣という形式によってのことだが(後述「補足です」の「注」参照)。今ここでは、これを「外圧の原理」と呼ぼう。

内外の全面的格差が必要

- 従ってこの「外圧の原理」が作用するためには、内外の全面的格差が異論の余地なく露呈することが必要になる。そうでなければ「総論賛成、各論反対」の異論を封殺できないからだ。もし格差が全面的ではなく部分的な格差でしかないのであれば、分野を限定しての模倣でもよいことになる。つまり「つまみ食い」が依然として可能だということになる。そうなると「鎖国」継続の主張を封殺できない。

- このようにして可能になった現実適応が、先ず幕末明治の維新開国である。黒船来航によって全面的内外格差が露呈した。「鎖国」の主張は沈黙し、「脱亜入欧」を黙認する。こうして現実適応が実現し、日本は一転して近代化へ邁進した。
- 次いで第二次世界大戦の敗戦だ。再び日本の現実破綻が全面的に露呈した。日本は一転して民主化と経済復興と、先進国に対するキャッチアップに邁進した。
- このような時期には、たとえ一時的にせよ「鎖国」の主張は沈黙を余儀なくされた。その結果どうなったのか。明治維新後は「散切り頭を叩いてみれば、文明開化の音がする。ちよんまげ頭を叩いてみれば因循姑息の音がする」とからかわれた。戦後は「これが、あちらのやり方です」「だから日本は『後進国』なのです」が殺し文句として幅を利かせた訳だろう。もちろん「あちら」とは欧米の所謂「先進国」とくにアメリカのことだ。

二つの原理が同時に作用すると

- このような「偶然性の原理」と「外圧の原理」が同時に作用すると、どうなるのか。飛躍的な現実適応が可能になるのだ。
- それまで「偶然」によってのみ可能だった合理的思考の持ち主のトップ就任は、いまや「外圧の原理」により社会の全分野で実現する。一方でトップ以下の「ムラ社会」は温存され、「上命下達、絶対服従」の原動力として作用する。このようにして、先行文明に対する全面的キャッチアップも実現可能になる。明治以降の近代化や戦後の経済復興と高度成長は、実はこれなのだ。
- 合理的思考を発揮しようとするトップにとってはこうなる。今や彼らは社会の全分野に於いてそれぞれの組織のトップだ。既存の「ムラ社会」の序列上位者から出た異論に対しては、言下に「だから日本は『後進国』なのです」と断固拒否できる。一方で、「上命下達、絶対服従」として組織内への「同調圧力」は無限度に発揮できる。このようにして、合理性を極限まで実行可能になったのだ。
- このような飛躍的な現実適応は、言うまでもなく合理性の賜物だ。内外の全面的格差と言う現実を直視できた結果である。だがそれは、トップが合理性を発揮していただけのことである。トップ以下の「ムラ社会」の面々は、単に追従していただけだったのだ。「ムラ社会」そのものが現実直視できるような社会になったおかげではないのだ。

後続世代の理解

- 「偶然性の原理」と「外圧の原理」の両方によって、戦後復興と高度成長を実現した人たち。今その世代は何処に居るのだろうか。もちろん引退か死去によって、もう全員が既に社会の現役ではない。何しろバブル崩壊からでさえ、二十年以上経っている。所

謂「石油ショック」によって日本がそれまでの高度成長経済から低成長経済に転換したのは、今や四十年以上の昔のことなのだ。

- 従って、その世代の現実適応の経験は、もうとっくに社会から失われている。今の日本の現役世代は、その世代の更に後続世代か、更にもう一つか二つ後の世代だろう。もうお祖父さんの時代は過ぎ去り、その子か孫か、或いは曾孫に当たる世代の時代なのだ。

錯覚はしていないか

- ではこの後続世代は、戦後復興と高度成長は一体何の功績だったと理解しているのだろうか。まさかそれが「ムラ社会」の功績だったのだと錯覚しているのでは、ちと宜しくない。現実直視の合理性の産物だったことは理解も記憶も無いとなると、一層宜しくない。
- だが、バブル絶頂期までは日本企業礼賛や日本的経営礼賛ブームが盛んに唱えられた。もしもこれらの自画自賛がその錯覚の表れだったということになると、甚だ宜しくないことだ。
- その後のバブル崩壊と金融危機により、日本はその現実破綻が再び露呈した。以後の「失われた十年(若しくは二十年)」を経て、今や日本は新興国によるキャッチアップにも曝されているところなのだ。
- もし万一これが、錯覚と自画自賛の裡に現実適応が二の次になっていた結果なのだとすることで、非常に宜しくないことだ。「バブル崩壊以降の『失われた十年(若しくは二十年)』は、この等閑視の当然のツケであり、今や健闘しているのは『偶然性の原理』による僅かな例外のみである」。まさかこんなことでは、大変に宜しくないことだろう。

新興国と「外圧の原理」

- 前記の通り、今の日本は新興国による逆キャッチアップ過程の渦中にある。その対応策として、再び「外圧の原理」によって挽回することは可能なのか。結論を先に言えば、それは無理である。なぜか。
- 新興国は先進国ではない。新興国と日本を比較した場合、社会の全分野で異論の余地なく内外格差が存在しているわけではない。日本が既に後塵を拝している分野と、未だに同等な分野と、依然として先行している分野とが混在している。
- 従って、模倣する分野を特定して取捨選択が必要になる。しかしそうすると「総論賛成、各論反対」の異論を封殺できない。前記の通り、「外圧の原理」発動の前提条件としては「異論の余地なく露呈した、内外の全面的格差」が必要だ。
- だがそれが存在しないのだ。「外圧の原理」による挽回は、新興国が対象では不可能なのだ。

「ムラ社会」の自己弁護

- ここで現状打開の方法として、かえって「ムラ社会」への回帰を唱える主張も散見する。曰く「日本の古き良き伝統を守れ」とか「美しい国」とか。だが、もしもこれが「事実がどうであれ、過去を理想視して『昔は良かった』と賛美する考え方」だとすると、ちと問題だ。
- 或いはこんな主張も登場するかもしれない。
「現在の新興国のキャッチアップが成功したのも、曾ての日本と同じように先進国を全面的に模倣したからだ。それが成功したということは、曾ての日本の戦略が今なお正しいことを意味する。日本の戦略は正しかったのだ。そして今なお正しい。ということは、やっぱり『ムラ社会』は正しいのだ」と。このように論理を倒立させた自己弁護論の登場だって、有り得ないことではない。
- だがここまでお読みになった方には、上記のような復古主義的な心理が登場する理由も、自己弁護論の問題点も明らかだろう。
- なるほど、「ムラ社会」が過去に現実適応できたのは、広い意味では確かに「ムラ社会」の産物だ。だがそれは前記の通り、「偶然の原理」が作用した結果か、若しくは「偶然の原理」とともに「外圧の原理」が同時に作用したからである。「外圧の原理」抜きでは、どうなるのか。現実適応の可能性は、「偶然の原理」頼みになってしまう。
- ある社会が「現実適応できるのかどうかは偶然次第です」と言うのでは、その社会はどうなるのか。現実破綻の危険を常時内包していることになる。現時点では「外圧の原理」の作用は恐らく望めないのだから。だがそれが今の日本の「ムラ社会」だ。
- 従って『「ムラ社会」は正しい』などとは、とても言えたものではない。自信喪失の状況下で自信回復を図りたい動機は理解できるが、それでは現実直視ではない。自己満足か自画自賛にしかならない。現状打開の方法としては、決して合理的ではないだろう。

結局「ムラ社会」は現実適応できたのか

- 明治以降の近代化や戦後復興と高度成長など、過去の現実適応は果たして本当に「ムラ社会」の功績だと言えるのか。これまで縷々書いてきた通り、全然別な解釈も可能なのだ。確かに明治維新後の近代化や戦後の高度経済成長などはあったが、それは温存された「ムラ社会」がトップの指示を忠実に実行した結果に過ぎない。
- 「ムラ社会」が自発的に現実直視する合理的社会になったからではないのだ。合理性を発揮していたのはトップだけである。前記の「偶然性の原理」や「外圧の原理」で書いた通りだ。もちろんこれらは強引に図式化した整理だ。その意味では仮説に過ぎない。いずれにしろ諸説あることだろうから、前記の内容もあくまでも仮説である。
- だがそれを仮説だと言うのなら、「明治維新後の近代化や戦後の高度経済成長などは『ムラ社会』の功績だ」というのも、同じく仮説の一つに過ぎない。それではなぜ、第二

次大戦の敗戦にしろ、金融危機の「第二の敗戦」にしろ、なぜ定期的に大規模な現実破綻を生じるのか。それらも『ムラ社会』の功績なのではないのだろうか。

- 近代化や高度成長で発揮できたはずの合理性が、なぜ別の大規模破綻時には発揮できなかったのか。そちらも説明できなければ、首尾一貫した説明にはならない。「いいとこ取り」して、都合の良い結果だけ「つまみ食い」するのでは、単なる自画自賛である。
- それでは「ムラ社会」が自発的に合理性を発揮する社会であることの証拠にはならない。そして今後も「ムラ社会」が継続した場合に破綻を回避できることの根拠にもならないし、現実対応が出来ることの証拠にもならないのだ。



補足です

(注) 外国文化の全面模倣の歴史

- 遣唐使に始まって以来、明治の所謂「岩倉使節団（『米欧回覧実記』）」、明治以降の夥しい数の洋行留学生、戦後は各所から派遣された海外視察団、各企業が競って行った技術導入、等々。みな同じことの繰り返しだ。「日本」の歴史は外国社会の模倣の歴史なのだ。
- このような過程は、先行文明の周辺地域で社会形成する場合、よくあることだ。社会形成の原理としては別に唯一でも固有の方法でもない代わり、優劣も上下もない。更に言うなら、後発文明だからといって、文明の存在に優劣も上下もない。
- 「文明とは、大陸内部の大河川流域で自生的に灌漑農業と穀作農耕が発生し、都市文明の自発的発生に至るもの」。文明発生の過程とは、こんな風に何でもかんでも判で押したように「自発的」で「自生的」なのが上等だと決まっているわけではない。文明発生に先行するのか後発だったのかは、単なる地理的条件の差異の問題だ。優劣や上下の問題ではない。

日本の歴史は「舶来上等」の歴史

- そもそも日本列島とは、もともとは住民すら全員渡来人なのだ（後述「注の注」参照）。
- 因みに大陸側から見た場合、日本列島よりも以遠には何があるのか。島嶼が散在するだけで、あとは一面の大海原だけだ。別の大陸や巨大陸島がある訳ではない。だから渡来文化も人間も、日本列島が渡来ルートの終点となる。更に日本列島外へ転出するような別のルートは無い。従って移民も文化も一貫して一方向だけ。全て外部から流入するだけだ。これが日本列島住民の「常識」だったのだ。
- ご承知の通り、稲作技術も金属器も文字も仏教も、全て外来品である。日本列島の歴史は、一貫して「舶来上等」の歴史なのだ。

〔注の注〕もともと全員渡来人

- もっとも一口に「渡来人」といったところで単一の集団ではない。経路も時期もばらばらに渡来した、ばらばらな集団の総称である。遺伝形質的にも北方系、南方系の混合だ。
- その渡来ルートとは朝鮮半島経由か、サハリンや北海道経由なのか。それとも南西諸島の島伝いなのか、東シナ海の大海原を経由しているのか。そこでいう北方系とはアルタイ系だけか、それ以外も含むのか。また南方系とは、マレー・ポリネシア系の南方島嶼文化の出身者か、それとも所謂「照葉樹林文化」地帯の出身者なのか。
- そもそも渡来した系統は北方系と南方系の二つだけなのか、それともそれ以上の多系統から成立しているのか。いずれにしても諸説あることだろうから、ここではこれ以上立ち入らない。

「ムラ社会」の人為的形成

- いずれにしろ日本列島のもともとは、こんな状態だったのだ。
- 列島外部の各地からてんでばらばらに渡来した住民が、日本列島のあちこちにそれぞれ勝手に陣取ってめいめい集落を形成する。統一王権どころか多分共通言語もない。こんな集落が列島各地に点在していて、モザイク状の雑居になっている。これが日本列島の謂わば「デフォルト」状態だったのだ。
- 「同質性」は、後から「鎖国」と言う特定目的のために人為的に形成された性格なのだ。自然発生的に形成された性格ではないから、その形成と維持のためには、住民に対する同調圧力と、現実遊離という負担強制が必要になっているのだ。

もしかしたら「ムラスタン」人の皆さんも悩んでいるのかもしれないね。

「もう昔のように『同調圧力』が通用しなくなっている」とか「『ムラ社会』のままでは世の中の変化に取り残されるが、どうしたらいいのか分からない」とか。



6) 起源の解剖とその評価

- ここまでお読みになって、突飛な思いを感じた方もいらっしゃるだろう。「『渡来人』だの『鎖国』だの『古代ギリシャ』だの、こんな歴史や地理の話が一体うつ病とどのような関係があるのか」と。
- 既に見たように、「ムラ社会」はその内部に幾多の自家撞着や不合理を含み、とても社会の選択肢として唯一とも最善ともいえない。
- だがそれらの矛盾点をいくら指摘しても「ムラ社会」は動じない。恬然と、若しくは漠然とこう信じて疑わない。「日本人なら『ムラ社会』が当然です。『ムラ社会』は『正しい』社会なのです」と。まことにしぶとく、且つしつこい社会である。



「鎖国」とうつ病に
どんな関係が？



このしぶとさにはワケがある

- だがこのしぶとさとしつこさには、理由(わけ)があるのだ。その理由にまで遡らなければ、「ムラ社会」のこのしぶとさとしつこさは理解できない。その理由の説明として述べたのが、「ムラ社会の起源は鎖国」説である。
- つまり「ムラ社会」の根底には「恐怖からの逃走」があるのだ。それは「外来勢力によって、自分たちの社会が崩壊若しくは撃滅されてしまうかもしれない」という根源的な恐怖だ。その恐怖から逃れるために発明されたのが、「ムラ社会」という仕組みである。勿論この仕組みは最善でも唯一でもない。だがその背景に恐怖感があるだけに、この「ムラ社会」に対する固執は意識的にせよ無意識的にせよ、尋常なものではない。

仮説としての提示

- もちろんこれまで述べて来た内容は単なる仮説だ。過去の集団的体験が、その社会の性格を果たしてどのように形成し且つ継承させるのか。これを集合的無意識というのか、はたまた何と呼ぶのかは知らない。因みにここでは岸田秀氏の「集団の歴史をあたかも個人の歴史のごとく扱うことができる」という考え方を参考にしている(岸田秀「ものぐさ精神分析」p.59 青土社 1977年。同書「歴史について」の部分や「歴史を精神分析する」中公文庫 2007年などご参照)。だが、いずれにせよ諸説あることだろうから、ここではこれ以上立ち入らない。
- だがワカスタン人の皆さんは、この「ムラ社会」のしぶとさとしつこさには、恐らく辟易していることだろう。その皆さんが、しぶとさとしつこさの理由を考える手がかりとして、仮説の提示を試みた訳である。



「ムラ社会」の未来とワカスタン人

- ところで既に書いた通り、ワカスタン人の社会と「ムラ社会」即ちムラスタン人の社会とは別物だ。ここで「偶然性の原理」だの「外圧の原理」だのと書いたからと言って、それは全て「ムラ社会」に関することだ。
- 「ムラ社会」即ちムラスタン人の社会は、いくら多数派だとは言っても日本社会そのものではない。だからここで「偶然性の原理」だの「外圧の原理」だのという話を読んで、「一体これから『日本』はどうなるんでしょう」などとワカスタン人が心配することは無い。

でも、こんなことをして、一体これからの「日本」は、どうなるんでしょう



- そこで心配している「日本」とは一体どの社会のことなのか。「ムラ社会」のことではないのか。それならワカスタン人でありながら、なぜ「ムラ社会」のことが心配になるのか。それは「日本の社会は即ち『ムラ社会』なのだ」というムラスタン人の前提を、自分の思考の中に無意識に引き込んでしまっているからなのだ。
- もちろん「ムラ社会」即ちムラスタン人の社会の運命は、ムラスタン人の皆さんご自身で決めて載かなくてはならない。「偶然性の原理」頼みを続けるのか、再び「外圧の原理」によって突如大転換するのか、はたまた第三の道を開拓するのか。

ブラックなシナリオ

- だがもし「ムラ社会」が再び繁栄を取り戻したとしても、ここでワカスタン人としては手放しに喜ぶわけにはいかない。「喉元過ぎれば」ではないが、「ムラ社会」の自信回復の結果として「日本の社会は即ち『ムラ社会』なのだ」という先入観の方にもすっかり自信回復されてしまっただけでは、困るからだ。
- 従って、たとえ今後もし日本に景気の一陽来復があったとしても、その恵みが自動的にワカスタン人にまで及ぶとは限らない。「ムラ社会」の再繁栄の傍らで、かえってワカスタン人が一層爪弾き者扱いされて、ワカスタン人にとっての雇用の余地が狭くなる可能性だって、無いとは言えない。
- 今だって、社運隆盛の傍らで社員が悲鳴を上げている「ブラック企業」なる存在があるのだ。それを考えると、「ムラ社会」の繁栄回復はワカスタン人にとってはかえって逆風になるというシナリオだって、有り得ないとは言い切れない。

ワカスタン人にとっての優先課題とは

- もちろんワカスタン人としては、もしムラスタン人に「スポンサーシップ」を発揮していただけるのなら、大いに貢献するのには吝かではないはずだ。そうなればワカスタン人とムラスタン人の双方にとって、一挙両得の成果があげられることだろう。

- だが「スポンサーシップ」を発揮するかどうかは、もちろんムラスタン人ご自身次第だ。それをワカスタン人の方から、あれこれ差し出がましく指図するわけにはいかない。
- そこでもしムラスタン人に「スポンサーシップ」を発揮していただけないのなら、どうなるのか。ワカスタン人としては「ムラ社会」からの「同調圧力」は丁重にお断りするとともに、「ムラ社会」の現実破綻の後始末も、これまた丁重にお断りせねばならない。

自分を心配するのが先

- ワカスタン人にとっての喫緊の課題とは何か。それは、こうだ。
ムラスタン人が当面ワカスタン人に対してどのような態度を取り続けるのか、そしてワカスタン人としては当面その「ムラ社会」に対してどのように対処していくのか。ワカスタン人にとっては、こちらの方が優先する課題なのだ。
- ワカスタン人としては、その優先課題に対して個人個人が自分なりに見通しを立てねばならない。ワカスタン人が「ムラ社会」の心配をするのは、それからの話なのだ。



第6章 「ムラ社会」と「新型うつ」

1)「新型うつ」はカルチャーギャップ

- さて、これまで述べて来たことに従うのなら、「新型うつ」とは所謂「カルチャーギャップ」に他ならない。ワカスタン人が「ムラ社会」から蒙る「カルチャーギャップ」なのだ。これは一体どういうことか。

「人為性」と「多様性」の衝突

- 既に述べたように、日本の「ムラ社会」は人為的な形成結果だ。もともと多様に散在していた日本列島の住民に対して、「同質性」という観念を「同調圧力」によって強制した結果、成立している社会である。そしてその内部には幾多の自家撞着や不合理を含んでいる。その不合理を押し切ってまで「ムラ社会」を強制した理由には、歴史的な契機があったことも述べた。
- しかしこれまた既に述べたように、もともと人間は多様である。「人はそれぞれ十人十色」なのだ。おまけに「三つ子の魂、百まで」である。持って生まれた性質は変わらないし、変えられない。
- 従って、上記のような「同調圧力」には従いたくないという個人が居ても、全然不思議なことではない。ましてや同調を強制される内容に、幾多の自家撞着や不合理を含んでいるというのなら、それは一層当然のことだ。
- 従って日本には、国内であってもカルチャーギャップが存在する。同調圧力を強制しようとする多数派「ムラ社会」即ちムラスタン人と、そんな強制は排除しようとする少数派ワカスタン人である。この間の摩擦と衝突が日本国内に於けるカルチャーギャップの原因なのだ。

「郷に従う」のはどちらか

- カルチャーギャップとはどういうことなのか。
- それは「郷に入れば郷に従え」という言葉で済む問題では無い。ワカスタン人は途中入国してきた訳ではない。日本で生まれ育ち、生まれてからこの方日本語を使っている。つまり、もともと「郷に居る」「郷の住人」なのだ。
- それなのに「郷に入れば郷に従え」などというのは、どういうことなのか。それは、ムラスタン人が「日本はムラスタン人(だけ)のもの」と勝手に格上げしているだけのことだ。
- 日本は謂わば「多民族社会」なのであり、考え方の違う人々が住んでいる「多文化社会」の「郷」なのである。その「郷」に従わなければならないのは、ムラスタン人の方なのだ。

「従う」のは「共存」ルール

- もちろん多文化社会では、何の手当もなしに共存が可能になるとは限らない。文化の異なる住民どうし「お互い違っていますなあ」とびっくりしているだけなのなら、単なるカルチャーショックで済む。「人はそれぞれ、十人十色」という事実慣れれば済むことだ。
- だが中にはどうしても「あちら立てば、こちら立たず」で決着がつかない場合もあるだろう。これがカルチャーギャップだ。その場合には、多文化が両立並立できるような何らかの共存ルールを考えだして、解決を図らなければならない。そして現にそのような解決策によって多文化共存に成功している社会もある訳だ。これまで一部、例を挙げて来た通りだ。

「あなたは存在しない」

- もちろんムラスタン人も、カルチャーギャップを解消しようとしている。ただしワカスタン人の存在を認めないことによって。
- だが、たとえワカスタン人だろうとムラスタン人だろうと誰であろうと、現に自分が存在しているのに「ここには、そんな人は居ません」と勝手に決められてはたまらないことだろう。自分が存在しているのかどうかは事実の問題であって、他人が決めることではない。ましてや多数決なんかで決まる問題でも無い。
- だが「ムラ社会」にはそんな意識すらない。いくら言っても、自身の矛盾も自家撞着も不合理性も認識しようとしな。それが問題だという自覚すらないのだ。
- もし、このような相手から自分の存在を勝手に抹消されないようにするならば、果てしなく努力を続けなければならない。その絶望感と徒労感こそが、新型うつの本質的な原因なのだ。

果てしない徒労感

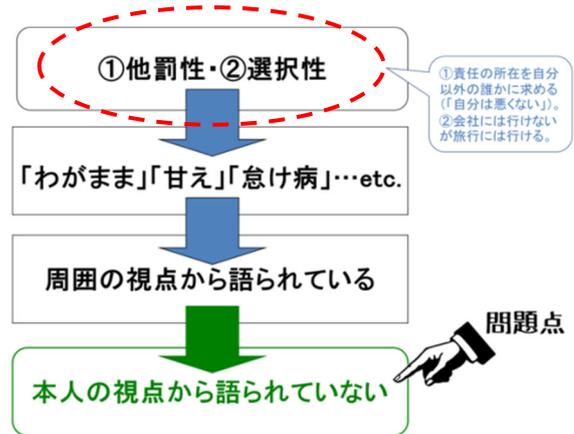
- 新型うつとは、カルチャーギャップである。日本の「ムラ社会」は「人はそれぞれ十人十色」「三つ子の魂、百まで」という多様性を認めない。「同質性」の観念を信じ「ムラ社会」の「掟」を守るよう強制する社会である。その同調圧力に従わない個人は、「ムラ社会」と摩擦と衝突を生じる。これがカルチャーギャップである。
- 「人はそれぞれ十人十色」という考え方に生まれついた個人は、日本の「ムラ社会」ではどうなるのか。自己の存在を守るために際限のない努力を強いられることになる。その無限の疲労感が抑うつ状態を生じ、新型うつと呼ばれるのだ。

「他罰性」と「選択性」

- ここで「新型うつ」について言われている「他罰性」と「選択性」について思い出してみよう（右の再掲図参照）。

理由その①:「他罰性」

- ワカスタン人にしてみれば「人はそれぞれ十人十色」なのだから、自分と他人の価値観が異なっていたからと言って、別段それは不思議なことではない。寧ろ人間の本性として自然なことだ。ましてや、異なっているからと言って非難する根拠にはならない。
- だがムラスタン人の「同調圧力」は、価値観が異なることを許さない。ムラスタン人にとって、「ムラ社会」の「同調圧力」に応じない個人は非難の対象である。



「同調圧力」は「悪くない」のか

- いくら「柔軟性」のあるワカスタン人だからと言って、そんな非難を受けては黙ってははいられない。ワカスタン人としては、価値観が異なっているのは人間の本性として自然なことなのだ。だが、何でそれを非難されなければならないのか。寧ろ非難されるべきなのは、そのような不合理な非難をする方ではないのか。
- そこでワカスタン人から「悪いのは自分ではありません」という台詞が出てくることになる。もちろんワカスタン人にとって「悪い」のは、そのような不合理な非難をするムラスタン人の方なのだから。それはワカスタン人の価値観からしたら当然の反論である。

理由その②:「選択性」

- では「選択性」については、どうか。
- ワカスタン人にとっては、他人の価値観が自分と異なっているからと言って、別段そのこと自体は問題視していない。ワカスタン人にしてみれば「人はそれぞれ十人十色」なのだから、どのような文化と価値観を持つのかは、それぞれの社会と個人の自由だ。謂わばお互い様なのだから、ワカスタン人はムラスタン人自体の存在もその文化や価値観自体も、全く否定するつもりはない。
- ワカスタン人がムラスタン人独自の文化を認めるのは、相互尊重のためだ。ワカスタン人は、ムラスタン人が自分たちだけの内部でどのような文化を持とうと、それを尊重する。だからと言って、これは「自分たちワカスタン人も『ムラ社会』の文化に従います」ということではないのだ。だがこのことがムラスタン人には理解できない。

「異文化」とは「他文化の否認」ではない

- ワカスタン人が問題視するのは、ムラスタン人がワカスタン人に対して加えてくる「同調圧力」であり、異なる文化の強制という行動である。これがワカスタン人の「新型うつ」の抑うつ状態の原因となる。つまり問題視する対象を、相手の文化の行動の中から「選択」しているわけである。
- ワカスタン人はワカスタン人独自の文化を持っているのだ。ワカスタン人にしてみれば、「同調圧力」によってムラスタン人の文化を強制されなければ、問題はない。その「同調圧力」から解放されれば、ワカスタン人本来の意欲も美質も蘇ることだろう。

「同調圧力」は「否認」の圧力

- もし「新型うつ」のワカスタン人が休職すれば、どうなるのか。ムラスタン人の加えてくる「同調圧力」や非難から、一時的にせよ解放されることになる。そうなるとワカスタン人本来の意欲が蘇ってくるわけだ。旅行でも何でもする気力が復活して来ても、不思議ではない。
- このように、そもそもワカスタン人の「新型うつ」の抑うつ状態の原因自体が「選択的」なのだ。「新型うつ」のワカスタン人の行動が「選択性」をもつのも当然のことなのだ。何も不思議なことは無い。

病気を非難しても始まらない

- 因みに、以前に「うつの原因が妥当かどうか、他人が査定することは無意味だ」と書いた。だからここで「抑うつ状態の原因が『選択的』とは何事か。それは『社会』に対する選り好みではないか」などと憤慨しても無意味である。もちろんこの「社会」とは「ムラ社会」のことだ。
- 確かに、どのような価値観を持つのかは個人の自由だ。だが事実として、世の中にはそのような原因で抑うつ状態になる人もいるのだ。その事実に対してどんな非難や価値判断を下したところで、それによって抑うつ状態が解消するわけでも、「新型うつ」が無くなるわけでもない。
- 以上が、「新型うつ」はカルチャーギャップであると考えられる所以である。

2)「新型うつ」の「正しい上がり方」

正しい「目的地」と「上がり方」

- 前記では、新型うつとは「ムラ社会」とのカルチャーギャップが齎す無限の疲労感が原因だと書いた。ではその解消のためには、いったいどうしたらよいのだろうか。
- ワカスタン人にとっては「ムラ社会」は実にしごとくしつこく、近い将来に多文化共存の容認へ方向転換する可能性は少ない。だとするとワカスタン人としては、当面この「ムラ社会」に何らかの対処をする必要がある。どのようにしたら良いのか。「ムラ社会」からの同調圧力を上手くかわしつつ、しかも自己の存在を見失わないような方法は可能なのか。
- 下図は、当面仮に可能と考えられる選択肢を、一覧表に整理して図示したものである。

【正しい「目的地」と「上がり方」の選択肢】

選択肢	方向性	目的地	対応	問題点
(ア)	「ムラ社会」からの「同調圧力」を拒絶	「ムラ社会」の外部へ脱出 (ワカスタン)	生活基盤を再構築	再構築の事前成否は不明
(イ)			「同調圧力」拒絶を公言	「ムラ社会」内部では優遇されない(下記) A) 所謂「村八分」状態 B) 「奇人変人珍人」視 C) 諦められて放置 …など
(ウ)		「ムラ社会」に一部同調	内心は公言せず	「同調圧力」回避の成否は環境次第
(エ)				同調の為の自己犠牲を負担

- もちろんこの表に示した選択肢が全てではない。「人は十人十色」なのだから、この図以外の選択肢も判断も対応もあり得る。誤解の無いようにお断りしておくと、ここでは「サラリーマンなどと言う職業は辞めてしまいなさい」とか「サラリーマンを辞めないと、うつは治らない」とか言っているのではない。
- だが自分の人生は自分で決めなければならない。自分には何が出来て、何が出来ないのか。何を目指して、何を得たいのか。その為のリスクはどこまで想定できるのか、どうしても譲れないものは何か。従って、取捨選択すべき選択肢とその「目的地」はどれか。
- それを考えた結果が前記の図表だ。だがここで様々な内容を書いたからと言って、それぞれを肯定も否定もしているわけではない。況や推奨もしているわけでもない。この表に図示

した選択肢や「目的地」が全てではないのだし、ご自分の人生なのだから、どれが正しいのか、また他の可能性は無いのかどうか、それはご自分で決めて戴きたい。

- ただ判断する時点で思い当たる選択肢や「目的地」とその問題点は、全て洗い出してから取捨選択しなければならないことだろう。もちろん著者としても「要領」だの「村八分」だの「表裏の使い分け」だのと書くのは本意ではない。
- そんなことを書いたからと言って、それらを肯定しているわけでも推奨しているわけでもない。況や助長する意図など有る訳がない。想定される内容は全て書き出しておかないと取捨選択の判断材料にはならないから、書かざるを得なかっただけである。この点誤解の無いよう、念の為予めお断りしておく。
- 従ってここでの内容は図表を含め、あくまでこのような意味での例示と受け取って戴きたい。

選択肢(ア)から(エ)の説明

- ではここで、図中の選択肢(ア)から(エ)までを簡単に説明しよう。
- 因みに、これらの選択肢で一番「世間」つまり「ムラ社会」からの評判がいいのは、どれか。もちろん(エ)だろう。では一番悪いのはどれか。それは(ア)である。つまり図中の選択肢は、世間の評判とは逆の順で並んでいる。
- せっかくなので、ここでは世間の評判順に従って、(エ)から(ア)の方向に辿って逆順に説明してみよう。

選択肢(エ)

この選択肢自体、ワカスタン人としてはあまり有り得とは思えないが、中にはこんな方もいらっしゃるかもしれない。例えば『ムラ社会』の『同調圧力』は鬱陶しいが、『赤信号、みんなで渡ればこわくない』というところだけには、相乗りさせてもらおうと考える方だ。「ムラ社会」に

全面的に同調はしないが、一部に限定して同調する選択肢だ。

だがそのためには、「同調圧力」の鬱陶しさには今後も耐えていかなければならない。ワカスタン人としては、うつ再発の原因を最も大きく背負ったままの選択肢と言えるだろう。

所詮は「宮仕え」。仕方ないよ。当り前のことだ。



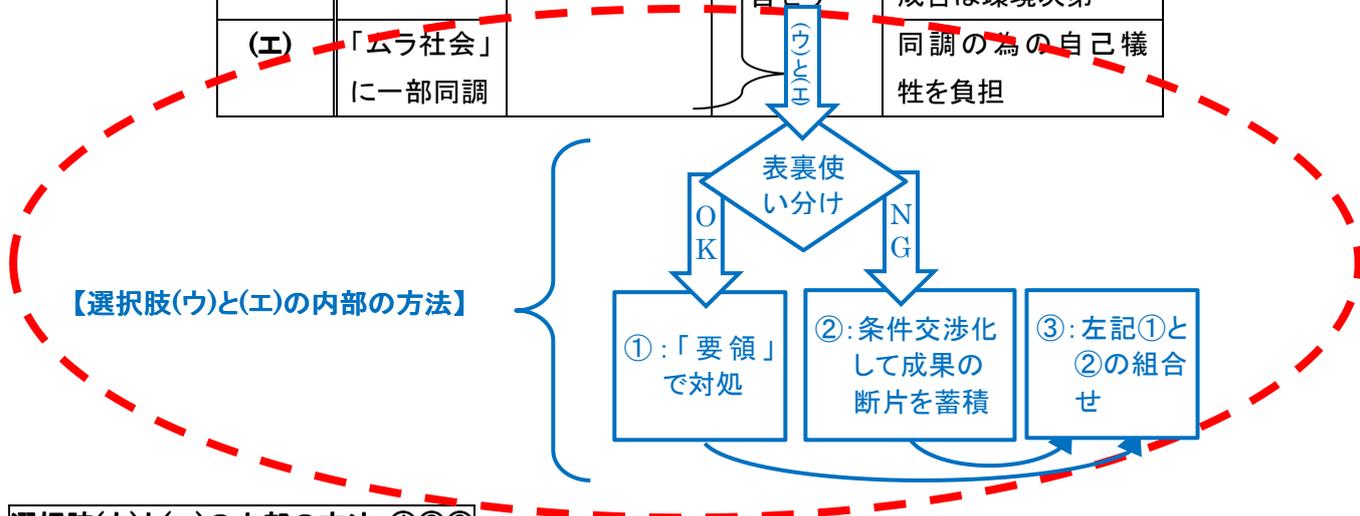
選択肢(ウ)

これは「同調圧力」に対しては内心断固拒絶するが、その内心は周囲には顕さずに「ムラ社会」に居残る選択肢である。だがその拒絶が現実に奏功するのかどうかは、周囲の環境次第だ。上司も同僚も自分自身も、異動によって配置が換わる。組織改正や事業売却などによって突如環境が一変することもあるだろう。その度に、それまでの成果がご破算になって、全て一からやり直しになる可能性もある。

それで周囲が許すって言うのなら、いいけどね。



選択肢	方向性	目的地	対応	問題点
(ア)	「ムラ社会」からの「同調圧力」を拒絶	「ムラ社会」の外部へ脱出(ワカスタン)	生活基盤を再構築	再構築の事前成否は不明
(イ)		「ムラ社会」の内部に残留(ムラストン)	「同調圧力」拒絶を公言	「ムラ社会」内部では優遇されない(下記) A)所謂「村八分」状態 B)「奇人変人珍人」視 C)諦められて放置 …など
(ウ)	「ムラ社会」に一部同調		内心は公言せず (ウとエ)	「同調圧力」回避の成否は環境次第
(エ)				同調の為の自己犠牲を負擔



選択肢(ウ)と(エ)の内部の方法:①②③

- なお、これらの選択肢(ウ)と(エ)の内部には、更に具体的な細かい方法①②③がある。上図の①②③に示した通りだ。因みに選択肢(ウ)では自分の内心は表に顕さないのだから、周囲からの見かけは選択肢(エ)と同じである。従って①②③の方法は、選択肢(ウ)も(エ)も共通である。
- まず、自分が裏表を使い分けるのも辞さないし構わないという方は、①の「要領」で対処することが可能になる。
- 「裏表を使い分けるなんてことは、自分には出来ない」と仰る方は、②で示したような条件交渉を都度重ねることになる。もちろんいっぺんに実現を図ろうとしては周囲と衝突するだけだ。それでは元も子もなくなるから、周囲の反応と状況を見ながら少しまた少しと、自己主張を小出しにして実現を図るのだ。そしてその小出しの成果を、謂わば既成事実として自分の周囲に積み上げていく。そしてその既成事実を理由に、同調圧力からの免除を試みる。
- 実際には、これら①②の方法を組み合わせた③の方法で対処することになるだろう。その組み合わせも、周囲の反応と状況を見ながら臨機応変に変えていくわけだ。

- だが「臨機応変」と言えば聞こえはよいが、所詮その成否は環境次第だ。つまり他人任せである。だからそれは環境変化によってご破算になる可能性もある。またそもそも定年までの自分のサラリーマン人生で、全てが実現できる保証もない。定年まで努力を続けたとしても、結局全部徒労に終わる可能性もある。

選択肢(イ)

前記の選択肢(ウ)や(エ)に対して「そんな他人任せの方法は、あてにならない。

自分は自分なのだ」と仰る方は、この選択肢(イ)である。

その代り「ムラ社会」内部で優遇される可能性は少ないことだろう。

もちろんこの選択肢が可能なのは、どのみち仕事のあ

てがいぶちは回ってくるし、その仕事さえこなしていれば辞めなくても済む、という職場の場合だけである。



そこまで覚悟するなら、
どうぞ自由に。

選択肢(ア)

最後の選択肢がこれである。「自分の価値観を一貫できるのかどうか、自分の人生にとっては最重要課題だ。それはもうゼニカネの問題では無い」という選択肢である。

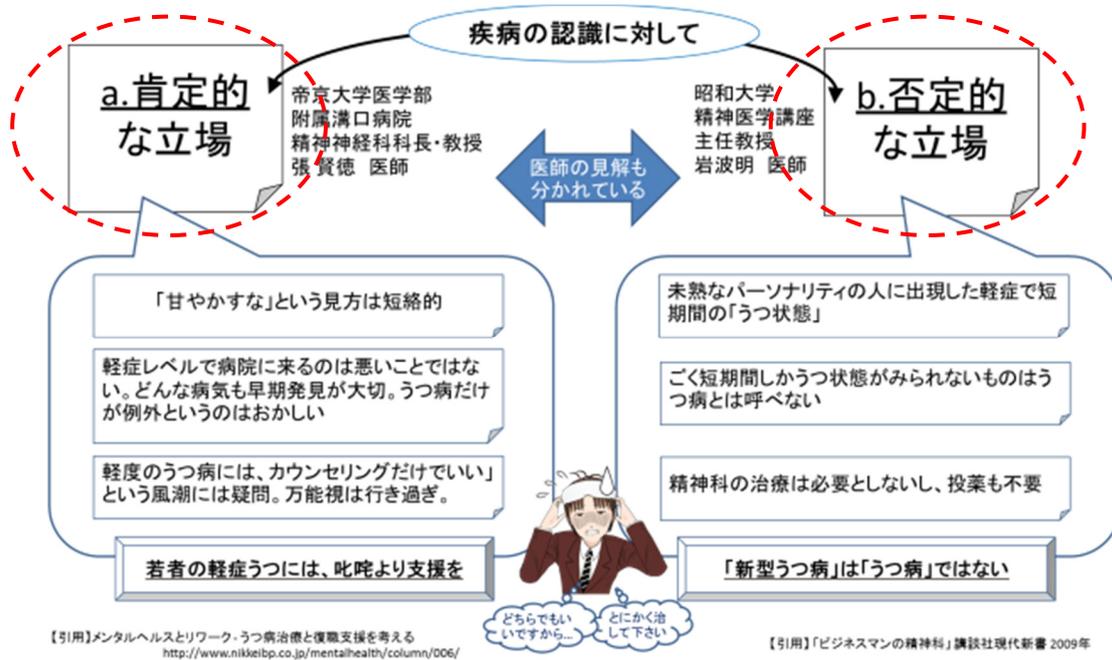
自分の価値観と引き換えにそれまでの生計手段を捨てるか、少なくとも収入に何らかの変動を覚悟する選択肢である。当然ながら生計手段か生活設計の再構築が必要となる。

その再構築の成否は事前にはわからない。当然だ。もし成功すると事前に分かっていたら何の問題もない。誰もが最初からこの選択肢を選んでいるはずだ。



…勝手にすれば

3)「新型うつ」をどう認識するか



「新型うつ」は病気なのか

- さてここで以前のページで書いた医師の見解を思い出していただきたい。上に図を再掲した通り、「新型うつ」は「うつ病」なのかどうか、ほぼ相反する見解があった。
- これはどのように理解したらよいのだろうか。

文化の違いは「病気」なのか

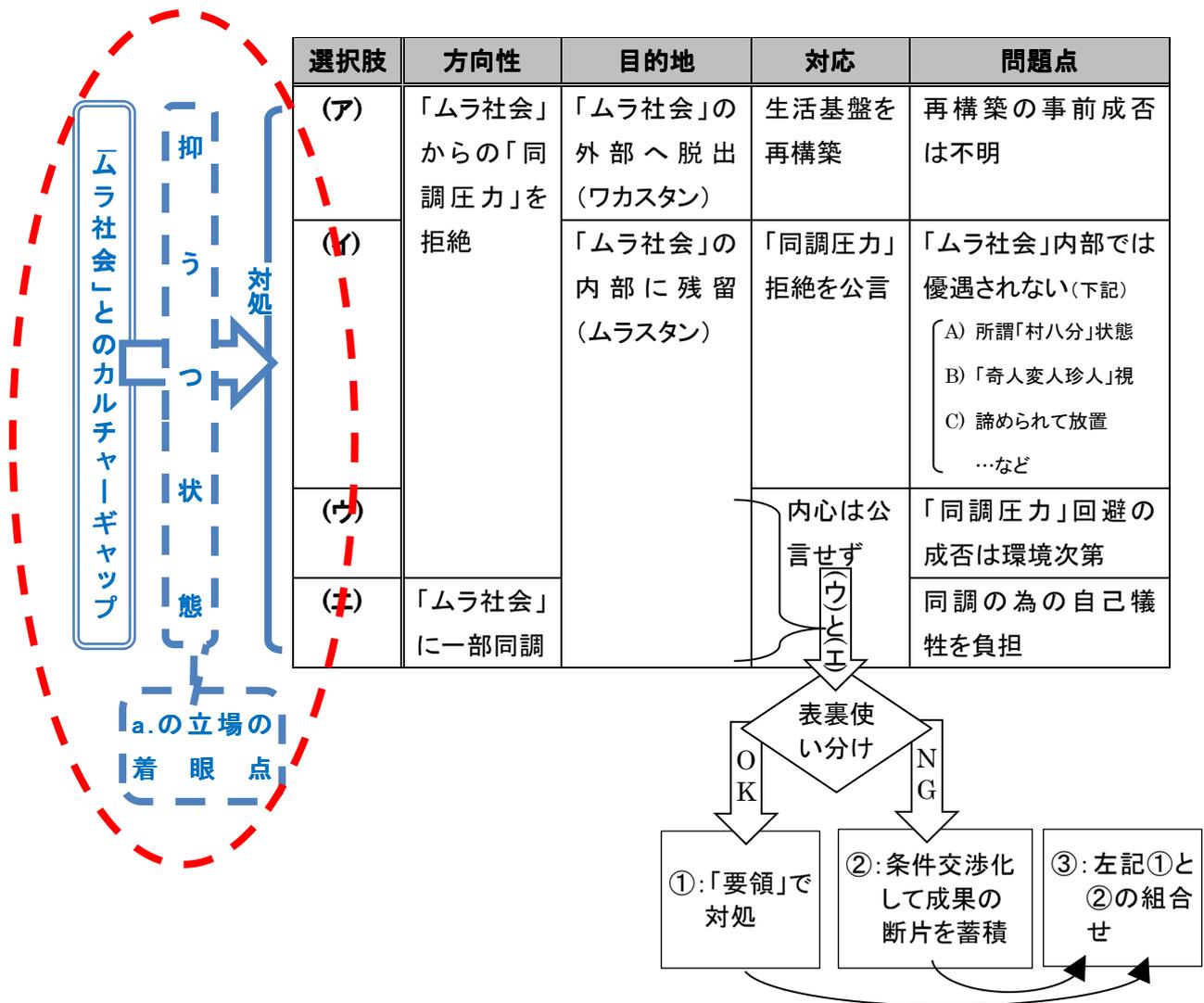
- これまで述べて来たように「新型うつ」はカルチャーギャップである。だが、どんな文化の持ち主であるのかは、本人の価値観の問題だ。それは生まれつきの考え方と本人の価値観によって決まる。病気のせいなんかではないのだ。
- だからカルチャーギャップは病気ではないし、この意味では「新型うつ」は病気ではない。もし病気でないのであれば、そもそも「うつ病」ですらないことになる。

「抑うつ状態」は放置できるのか

- とは言え、そのカルチャーギャップによって、本人が抑うつ状態で苦しんでいるのは事実である。従ってそこには何らかの手当てが必要だ。放っておいても構わない問題ではない。その意味で考えるのなら、やはり「新型うつ」も「病気」として扱うべき問題なのだ。

「肯定的な立場」の視点から

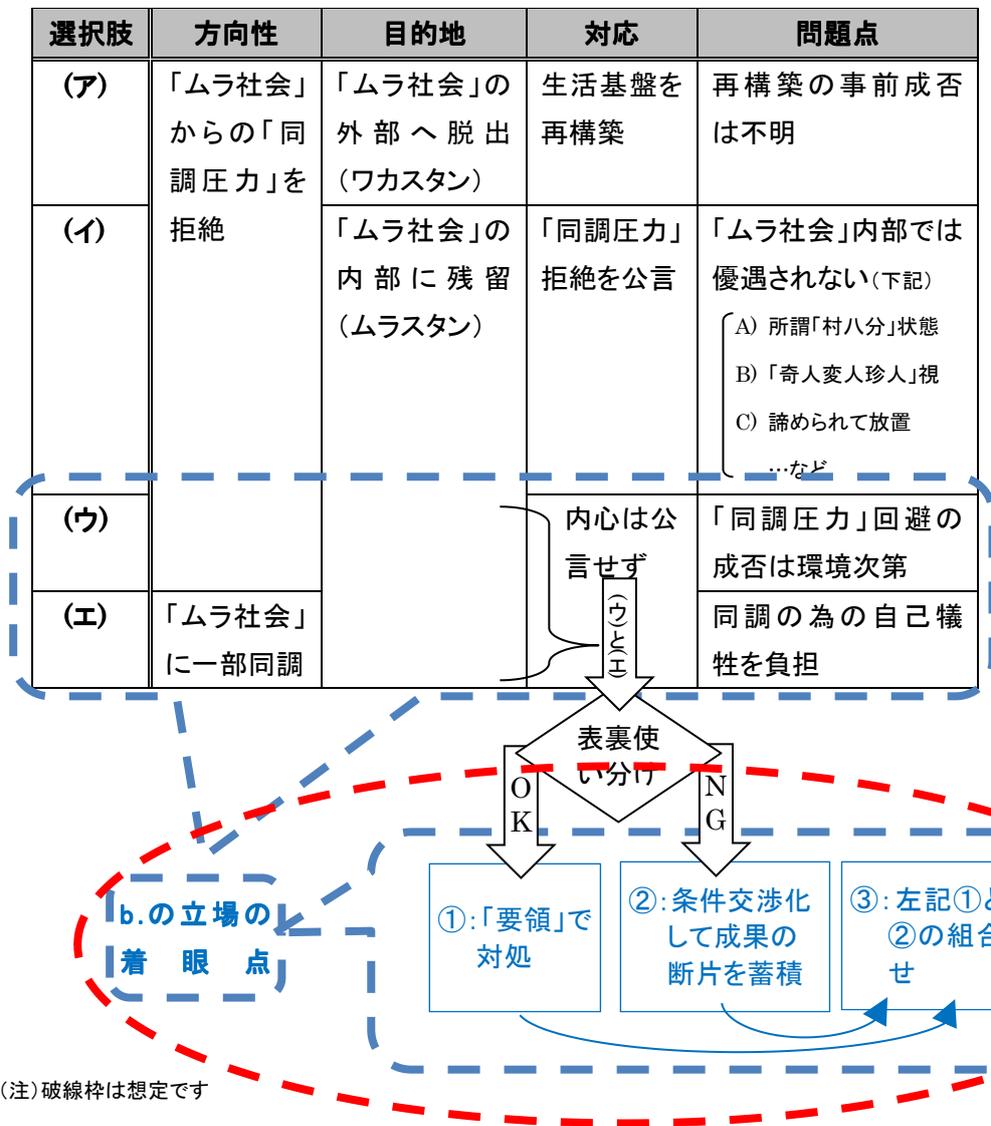
- 従って「新型うつ」を「うつ病」として認識することに対して「a.肯定的な立場」の医師がこう言うのは当然だ。
「軽症レベルで病院に来るのは悪いことではない。どんな病気も早期発見が大切」と。
その意味で理解する限り「新型うつ」はやはり病気なのだ。
- このような限定条件を付けて読み込む限り、「a.肯定的な立場」も正しい見解だと言える。
- 恐らくこの「a.肯定的な立場」は専ら「抑うつ状態」に着目した視点からなのではないだろうか。これを図示すれば、下図の通りだ。



(注)破線枠は想定です

否定的な立場」の視点

- それでは「b.否定的な立場」の場合はどうか。
- 仮にもしこの立場が
「人生の選択肢は選択肢(ウ)または(エ)のどちらかに必ず収斂する筈だ」
というような考え方だったとしたら、どうか。
- その考え方にはこんな前提があるのではないのだろうか。つまり
「人間は孤立して独居生活を送っている訳ではない。必ず社会の中で生きている。だから個人は、社会つまり周囲と両立調和するように生きなければならない」と。
- ただしこの前提では、個人だけが無条件に問題視の対象となる。社会の方の矛盾や問題点の有無は、特に意識も認識もされない。つまり両立調和を図るべく努力しなければならないのは個人の方だけだ。この前提では、それは恐らく無意識に自明のことなのだろう。



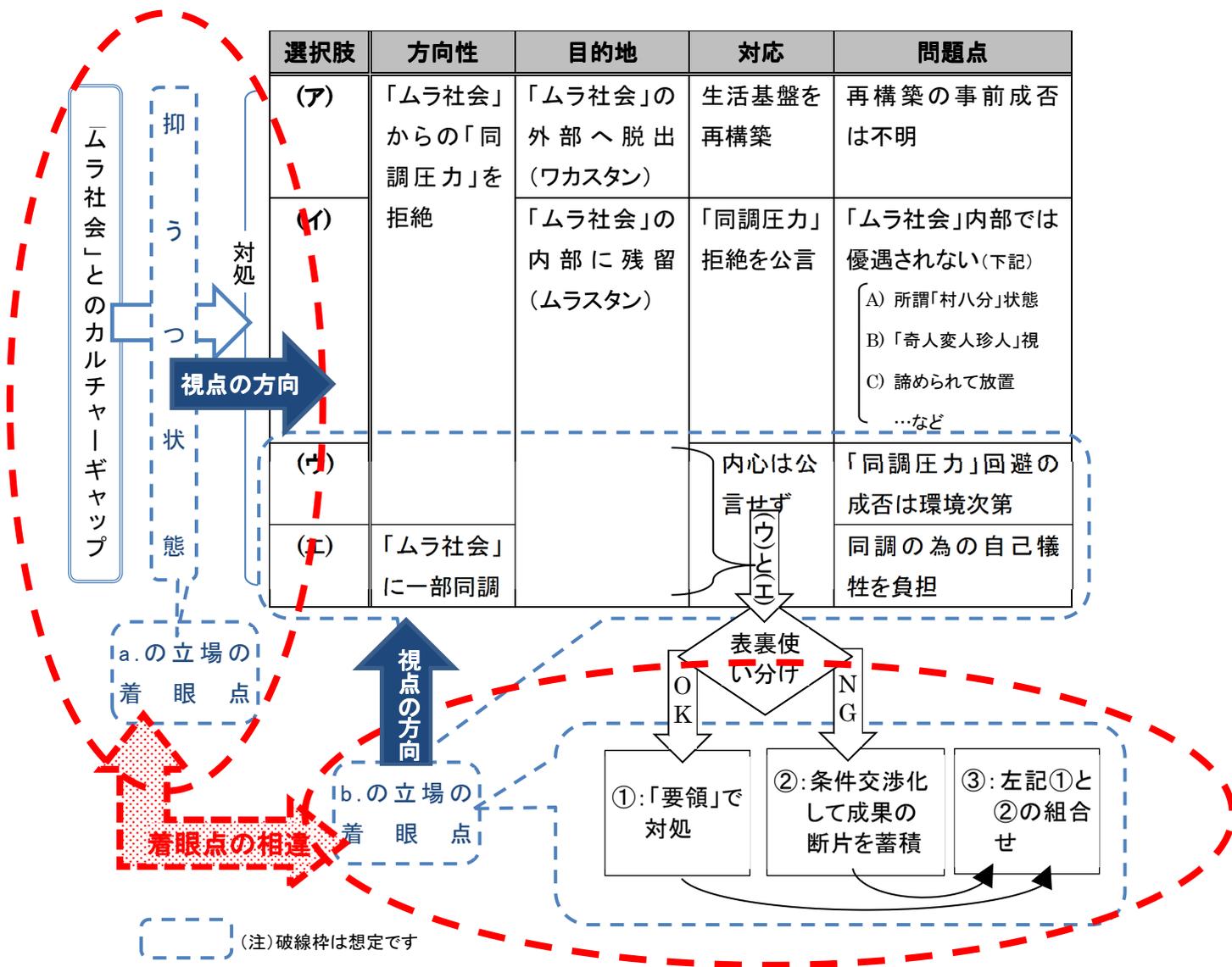
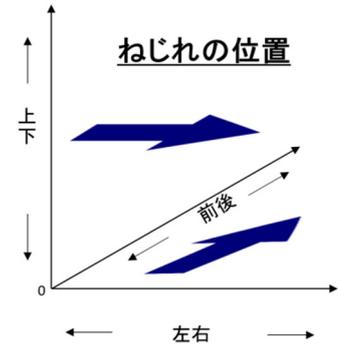
- となると選択肢(ア)は、ムラ社会から脱出してしまうので、人生の選択肢としては不可である。また、選択肢(イ)はムラ社会に残留はするものの、周囲との調和はしない。従って、これもまた不可である。
- だが前記の前提に立てば、いずれにせよ人生の選択肢は選択肢(ウ)または(エ)のどちらかに収斂する。従って残る課題は「社会との両立調和の具体的な方法として、①②③のどれを取捨選択するのか」ということだけになる。
- だが既に述べた通り、この①②③の方法にも各々問題点は有る。となるとこういう認識になるのではないのだろうか。
「①②③の各方法にある固有の問題点。それに直面した上でどれを取捨選択するのか。その悩みだけが『うつ病』の名に値する。従ってその悩みだけが『うつ病』として精神科の治療の対象になるし、投薬も必要になるのだ」と言う認識だ。図示すれば前頁下図の通りだ。
- だとすると「新型うつ」はどうか。
悩む対象が①②③の方法の具体的な問題点へ収斂するどころか、その遥か手前の段階で抑うつ状態に陥っている訳だ。おまけに抑うつ状態から脱け出したとしても、選択肢(ウ)や(エ)を選ぶとは限らない。選択肢(ア)とか(イ)の方向へ進む可能性もあるらしい。悩む段階も方向性も全然違う。
- これでは前記の前提に立った場合の「うつ病」の定義にも当てはまらない。従って精神科の治療の対象にもならないことになる。従って「b.否定的な立場」からは、「『新型うつ』は『うつ病』ではない」「精神科の治療は必要としないし、投薬も不要」という発言になるだろう。それも、こう解釈すれば首肯できる。
- このような前提と解釈を限定条件として付けて読み込む限り、「b.否定的な立場」も正しい見解だと言える。
- 前記の再掲図で言えば、この「b.否定的な立場」は恐らくこうだ。選択肢を(ウ)と(エ)に限定し、具体的な対象としては①②③の方法の問題点だけに着目する。こんな視点なのではないだろうか。

着眼点の相違

- このように「a.肯定的な立場」では、うつの出発点である「抑うつ状態」に注目する。これは、謂わば「始まり」に着目した視点だと言えるだろう。
- 一方「b.否定的な立場」では、患者が課題とすべき「選択肢」に注目し、且つその範囲を厳格に解釈する。こちらは、うつ「終わり方」に着目した視点だと言えるだろう。

「ねじれの位置」

- これらの「a.肯定的な立場」と「b.否定的な立場」では、それぞれ注目する視点の角度も方向も異なる。謂わば「ねじれの位置」(右図)にある訳だ。従ってお互いに決して交わることなく、すれ違ったままになる。だから異なる見解が出てきているのだ。あらためて図示を再掲して比較すれば、下図の通りである。



どちらも「正しい見解」

- 既に書いたように、うつは原因もメカニズムも未解明だ。だが、その限られた条件の中で医師たちは最善を尽くす為に、日夜努力を重ねている。目の前に患者が現れたら、とにかく可能な範囲で最善を尽くすのが、医師と言う職業なのだ。
- 前記のような解釈と前提をそれぞれの限定条件として付けて読み込む限り、「a.肯定的な立場」も「b.否定的な立場」も、どちらも正しい見解だと言える。もちろんその「正しさ」は、あくまでそれぞれこのような限定条件付きでの「正しさ」である。この点あらためてお断りしておく。
- ただし、前記で述べたような前提も解釈も、また限定条件や着目の視点などにしても、どちらの医師も、実際にそのような内容を述べていらっしやる訳では全然ない。これら全ては、あくまでここでの著者の想定である。この点誤解の無いように、併せてお断りしておく。

一般社会側の認識

- だが、どちらの医師もこのような内容を述べていらっしやる訳ではないということは、逆に言えばどうなるのか。即ち、
「たとえお医者様の仰ることであっても、どのような前提と視点を背景にしてのご発言なのか、読み手側が予め考慮しながら理解しなければならない」
ということになる。読み手側には、事前にこのような認識が必要なのである。
- 「新型うつ」のように、お医者様によって異なる見解がある場合は、どうか。このような読み手側の事前認識は、一層必要になるのではないかと思う。もしこの認識がないとすると、医師間で異なっている見解を読んだ際にどうなるか。読み手は混乱するか、少なくとも動揺してしまう。
- 既に述べたようにうつと闘病中の患者は、心理的には相当追い詰められている。混乱や動揺は一層大きくなることだろう。だがもし事前に上記のような認識を持っていたとすると、少なくともその動揺は少なく抑えることが可能になるのではないだろうか。この意味でも問題となるのは、やはり一般社会側の認識なのだ。

お医者様が人生を決めてくれるわけではない

- もちろん、たとえ「a.肯定的な立場」の医師の許へ通院して抑うつ状態から脱け出せたとしても、それだけではうつの病因を解消したことにはならない。
- この先の自分の人生をどうするのか、自分で選択肢を考え、自分で決めなければならない。そうしてはじめて、うつからの根本的な脱出が可能になる。自分の人生を、お医者様が決めてくれるわけではないのだ。
- この点も、当然のことは言え一般社会側が心しておくべき点だと言えるだろう。この意味でも、問題となるのはやはり一般社会側の認識なのだ。

4)まとめ：「新型うつ」の上がり方と「すごろく」

「すごろく廻り」と「選択肢」

- これまでは、ムラ社会に対してどのように対処するのか、その取捨選択について述べて来た。だがその選択肢が自分にとって適切でなければ、何度でもすごろく廻りを繰り返してしまう。何度でも、うつが再発してしまうからだ。
- つまり選択肢を誤れば、うつ「すごろく廻り」からいつまでたっても上がれない。これが「すごろく廻り」と「選択肢」との繋がりである。

「新型うつ」は若者だけか

- だがそうすると「新型うつ」は、「軽症で短期間」とか「ごく短期間しかうつ状態がみられない」とか「若者」の「軽症うつ」「軽度のうつ病」だとかばかりは、言い切れないのではないのだろうか。何度もすごろく廻りを繰り返せば、「短期間」どころか長期化する可能性だってあるのではないのだろうか。
- そうすると「新型うつ」は必ずしも「若者」ばかりではないことになる。「長年にわたり『新型うつ』によってすごろく廻りを繰り返しているうちに、若者からいつのまにか中高年になってしまった」という可能性だってあり得るのではないのだろうか。
- また長期化によって、一層抑うつ状態が深刻化する可能性だってあるのではないのだろうか。

「若いうちなら人生のやり直しがきくと思っていたが、何年経ってもすごろく廻りから脱け出せない。その結果、残りの人生に対する希望を失い、一層抑鬱状態が悪化してしまった」。

こんな可能性は無いのだろうか。そうすると「新型うつ」は「軽症レベル」とばかりは言い切れないのではないのだろうか。

「すごろく廻り」から脱け出すために

- いずれにしろ、このような「すごろく廻り」から脱け出すためには、正しい「目的地」を目指して正しい「選択肢」を選ばなければならない。

選択肢とすごろくの経路の組合せ

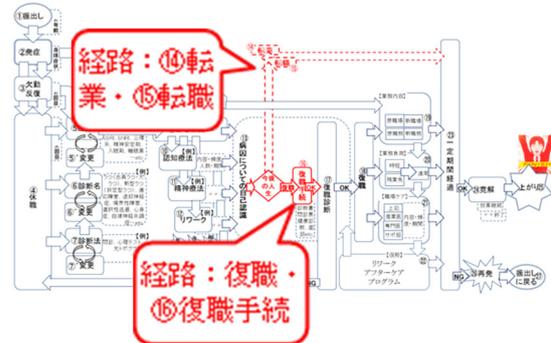
- ではここで前表「選択肢(ア)～(エ)」と併せて「すごろく図」も思い出してみよう(下記再掲)。

【正しい「目的地」と「上がり方」の選択肢】

選択肢	方向性	目的地	対応	問題点
(ア)	「ムラ社会」からの「同調圧力」を	「ムラ社会」の外部へ脱出(ワカスタン)	生活差盤を再構築	再構築の事前成否は不明
(イ)	拒絶	「ムラ社会」の内部に残留(ムラスタン)	「同調圧力」拒絶を公言	「ムラ社会」内部では優遇されない(下記) A) 所謂「村八分」状態 B) 「奇人変人珍人」視 C) 眺められて放置…など
(ウ)			内心は公言せず	「同調圧力」回避の成否は環境次第
(エ)	「ムラ社会」に一部同調			同調の為の自己犠牲を負担

選択肢(ア)～(エ)

【仮称】「うつ病すごろく」之図
(フローチャートの図解)



- ここで注意が必要なのは、前表「選択肢(ア)～(エ)」と「すごろく図」の経路⑭・⑮・⑯は組合せが固定している訳ではなく、どれとどれの組合せも皆あり得るということだ。次頁の図の通りである。その中から、一部の組合せについて説明してみよう。
- なおここで誤解の無いようにもう一度お断りしておくと、ここでは「サラリーマンなどと言う職業は辞めてしまいなさい」とか「サラリーマンを辞めないと、うつは治らない」とか言っているのではない。この点念の為お断りしておく。
- さて、例えば選択肢(ア)はどうか。
これは「自分の価値観を一貫できるのかどうか」、自分の人生にとっては最重要課題だ。それはもうゼニカネの問題では無い」という選択肢である。だがそれは直ちに「経路⑭: 転業」や「経路⑮: 転職」を意味しない。
- 選択肢(ア)を取った場合でも、「経路⑯」に従っていったん復職した上で、社内で配置転換なり異動希望を申請することもあるだろう。もちろんそれは社内のどこかに行き先が見つけれられた場合だ。前記の「偶然性の原理」の所産かもしれないのだが、「ムラ社会」の文化がそれほど支配的ではない職場が社内のどこかに行先として見つかるかもしれないからだ。
- その場合、降格なり昇進資格の終結なり、給与水準の何らかの変動なりが異動実現の前提条件になっているのならば、「ゼニカネの問題よりも自分の価値観」を優先したことになる。つまり選択肢(ア)を取ったことになる。
- 逆に選択肢(エ)はどうか。
これは「ムラ社会」の内部に残留する選択肢だ。既に述べた「要領」などによって「ムラ社会」

に対処していく。だがそのためには、「同調圧力」の鬱陶しさには今後も耐えていかなければならない。

- そうすると「どうせ耐えることが必要なら」と、もっと良い待遇条件を求めて転職することもあり得るだろう。或いは同じ業界の同じような仕事であっても、独立自営に踏み切る人もいることだろう。
- となると、選択肢(エ)を取った場合でも「経路⑮転職」や「経路⑭：転業」へ進むこともあり得る訳だ。「ムラ社会」の内部に残留する選択肢(エ)を取った場合でも、必ずしも「経路⑯」に従って復職するとは限らないのだ。

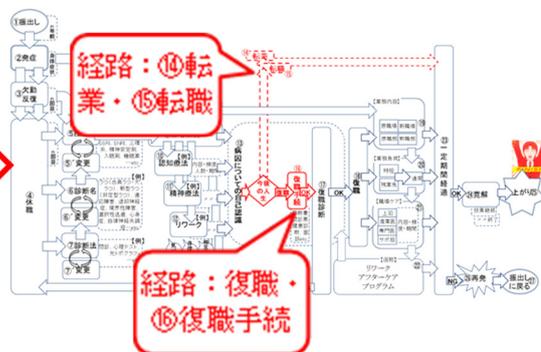
【正しい「目的地」と「上がり方」の選択肢】

選択肢	方向性	目的地	対応	問題点
(ア)	「ムラ社会」からの「同調圧力」を	「ムラ社会」の外部へ脱出(ワカスタン)	生活差盤を再構築	再構築の事前成否は不明
(イ)	拒絶	「ムラ社会」の内部に残留(ムラスタン)	「同調圧力」拒絶を公言	「ムラ社会」内部では優遇されない(下記) A) 所謂「村八分」状態 B) 「奇人変人珍人」視 C) 眺められて放置…など
(ウ)		内心は公言せず	「同調圧力」回避の成否は環境次第	
(エ)	「ムラ社会」の一部同調		同調の為の自己犠牲を負担	

選択肢(ア)~(エ)

それぞれを
組合せ

【仮称】「うつ病すごろく」之図
(フローチャートの図解)



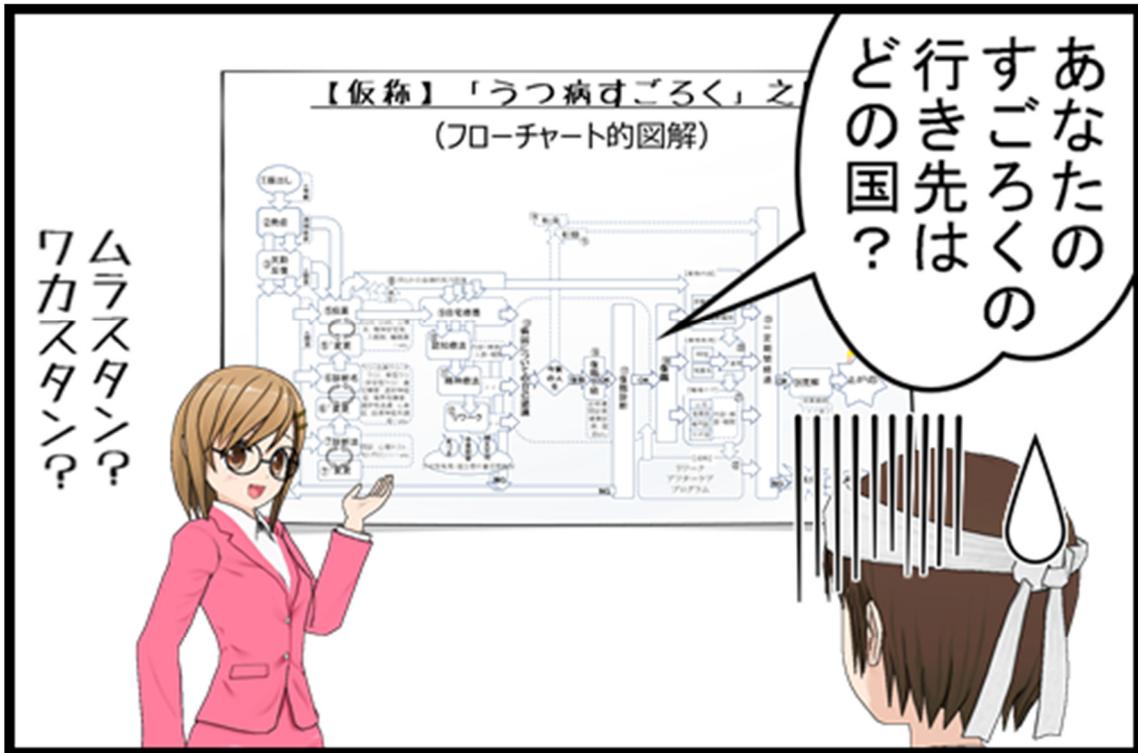
- つまり、新型うつから脱け出す為には、先ず自分の価値観から今後可能な人生の選択肢を考え、然る後にその具体的な実行方法を考えなければならない。前者が「選択肢(ア)~(エ)」であり、後者がすごろく図の経路⑭・⑮・⑯とそれ以降の各径路となる。
- ここでは、選択肢(ア)と「経路⑯」の組合せや選択肢(エ)と「経路⑮転職」や「経路⑭：転業」の組合せなど、その一部の組合せだけについて説明を加えた。だが実際には、「選択肢(ア)~(エ)」とすごろく図の経路⑭・⑮・⑯の両方の、どれとどれの組合せも全て可能性があり得ることだろう。
- だがいずれを組み合わせる場合でも、これだけは確かだ。うつから脱け出す方向性を導き出すためには、自分の価値観に則って両方を正しく組み合わせなければならない。それによって始めて、うつすごろくを「上がる」ことができるのだ。

比喻と喩えの表現

- ある個人がどのような価値観を以って生きていたとしても、その価値観自体には何ら優劣も上下もない。他人の権利を侵害しない価値観なのであれば、どんな価値観を信じるのかは個人の選択の自由である。
- たとえ同じ価値観の持ち主が社会の中で多数派だろうと少数派だろうと関係ない。このことをはっきり表現するために、「民族」の概念に喩えて「多民族社会」と言う比喻を用いたのだ。
- また度々の繰り返しになるが、うつ病の原因は本人が内心で抱いていた何らかの価値観や価値の挫折若しくは喪失に因る。自分は本当はどんな価値観の持ち主だったのか。それまで必ずしもそれは自覚できていなかったのかもしれないが、うつ病という代価を払って今やそれは明らかになった。
- 今後うつから脱け出すためには、その価値観に従って生きなければならない。自分の人生は自分の価値観に則って生きなければならないのだ。これを再び民族に喩えて言うならば「民族自決」である。
- そのためには、自分の価値観に対する他人の干渉は排除しなければならない。と言うことは、他人の価値観に対して自分も干渉しないということだ。繰り返すが、「人は十人十色」「三つ子の魂百まで」なのであり、「貴方は貴方、私は私。貴方とは違うんです」ということなのだ。
- つまりこの「民族自決」は、各自がその内心でそれぞれ実行することなのだ。それ故に「心の中の国」という表現を用いたのである。

第3部のまとめ

- 最後にこの第3部を振り返ってみよう。
- まず「新型うつ」を例にとり、上記の通り「多民族国家」という比喻を手掛かりにして考えてみた。その結果「新型うつ」は「ムラ社会」との「カルチャーギャップ」が原因であると判断した。
- そこで「ムラ社会」のメカニズムと起源について解剖した上で、今後あり得る可能性を展望した。そしてうつから脱け出す為の選択肢を考え、それをすごろく図上の各経路とどのように組み合わせて実行すべきなのかを検討した。
- これがうつすごろくの「正しい上がり方」なのである。ここ第3部では、新型うつを例にとってその説明を試みた訳である。

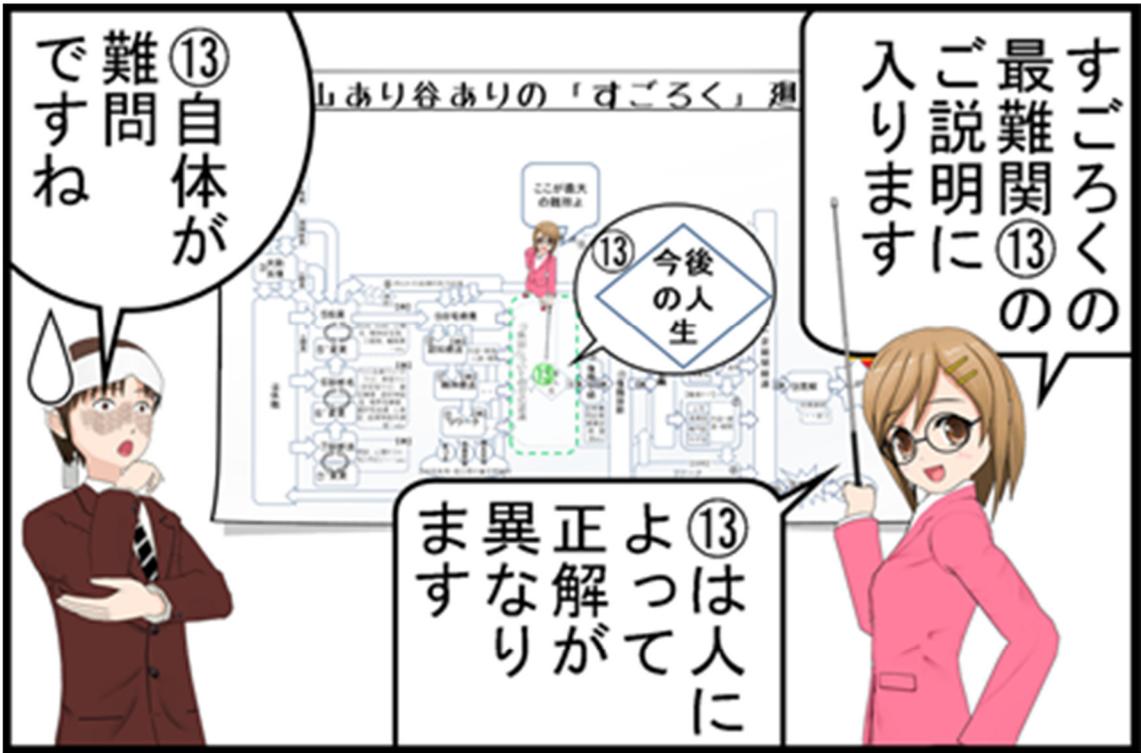


第4部

うつのはつで

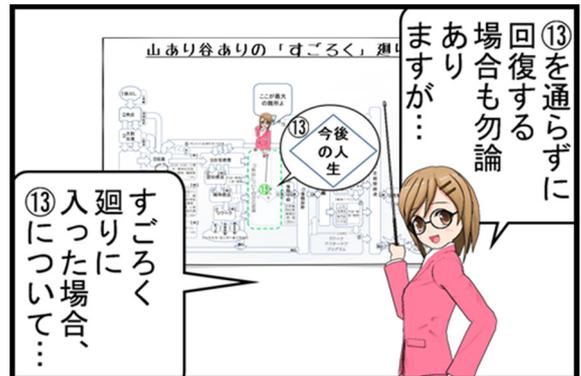
考えること

悩むこと



第4部の目的：論点整理

- さてこれまでのところ、うつを脱け出す為には「自分の人生は自分の価値観に則って生きなければならない」と書いた。となると「自分の価値観とは何か」を自覚的に認識しなければならない。
- この問題は、自宅療養中に自問自答するほか、グループ療法でのディスカッションや体験者交流会での討論テーマとして扱うこともあるだろう。
- そこで著者の経験では殆ど定番のようにして出てくるのが、右のマンガの通り「何のために生きているのか」と「それじゃメシが食えないよ」という二つの論点である。
- 前者は人生の目的とは何かという人生観の問題であり、後者はその人生観をどのように実行するのかという現実論の問題であろう。
- この第4部では、これらの問題の検討に先立って、予め論点整理して事前提示することを目的とする。
- 先ず最初に、前者の人生の目的とは何かという人生観の問題を扱う。次いでその人生観に則った生計手段のあり方について述べる。
- もちろん人によって価値観は様々だ。ここでその無数の価値観と人生観を包括することは不可能である。従って、人生モデルを類型化した上で、それらをいくつか列挙する形式で記述を始めることにする。



第1章 何のために生きてんの？

1)「人生の目的」という答えは無い

答えは無数無限

- 「何のために生きているのか」つまり「人生の目的は何か」と問われれば、誰しもがなにがしかの答えを言うことだろう。こういう言い方では「人生の目的」を定義せよという設問になる。そして各自が「人生の目的」として挙げる答えは、様々に観念的な抽象語になることだろう。
- そこで答えとして挙げられる抽象語は人によって違う。そして抽象語に対して各自が内心で付与している意味も、やはり人によって違う。たとえその意味を噛み砕いて説明してもらったところで、結局その意味も観念も人によって千差万別だということが分かるだけだ。
- これでは結局答えを共有化することはできない。問いかけしたところで何の収斂も変化も起きないのであれば、そもそも問いかけする意義が無い。それなら設問の方法を変えなければならぬ。どう変えるのか。

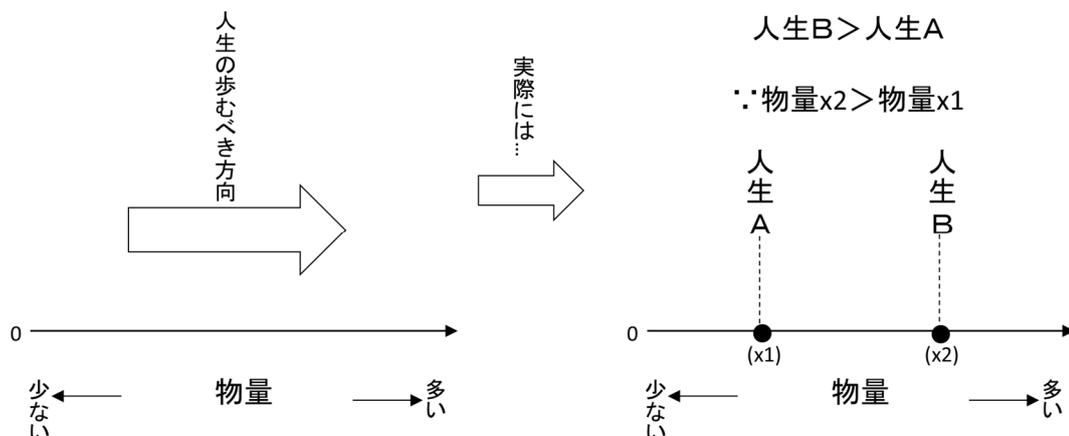
設問の変更

- どんな人生観の持ち主であろうとも、何が人生の目的だと思っけていても、共通して持っている筈のものがある。それは評価基準である。
- 自分の信じる人生目的をどれだけ達成できているのか、到達できたのか。誰しもがその達成度を自己評価する基準を持っているはずである。つまり、ある人生目的を信じるということは、その達成度を測る評価基準を持つことと同義である。

「人生の評価基準」とは

- 誰もが自分の人生をこの評価基準に照らして常に自己評価しているのだ。そして自分の信じる人生目的を達成できているのか、それに適っているのかどうか省みる。評価基準とは、誰もが持っており、常に利用している存在なのだ。
- 従って、その評価基準を対象にすれば、観念的な抽象語を吟味するよりも一層具体的な考察が可能になることだろう。
- 以下では、人生の目的とは何かを定義するために、そもそも人生の評価基準にはどのようなものがあり得るのか、検討する。それらをいくつか類型化して提示することにより、人生モデルを列挙することとする。

2) 人生モデル①「物量基準型(1)」単次元モデル



人生は「物量」である

- さて、人生の評価基準とは何かと問われたら、サラリーマンとして真っ先に念頭に浮かぶのは「数字」だろう。なにしろ年がら年中、予算だ売上だ経費だと「数字」に追いかけている商売だからだ。これに従えば人生の評価基準とは「数字」だということになる。数量とか物量とか言い換えてもよい。ここでは仮にこれを「物量基準」と呼ぶことにしよう。
- これは物量値を基準として設定する人生観だ。人生に於いて獲得する物量値の拡大と最大化を人生目標として設定するモデルである。
- このモデルに従えば、その物量値が「多ければ多いほど」「高ければ高いほど」「大きければ大きいほど」価値がある人生だということになる。

物量基準の指標(パラメータ)

- ここでいう物量基準にはいくつもの指標(パラメータ)があり得ることだろう。例えば下記に列挙してみる通りだ。
 - 年収、資産金額(預貯金高、所有不動産価値、等々)、自宅住所(=知名度、地価)、勤務先企業の社会的地位(ランキング、企業規模、知名度、年商、利益率、等々)、
 - 子女の通学先の学校名(偏差値、知名度)、海外旅行の行き先(知名度、費用、回数、日数)、趣味の内容(知名度とステータス、かけている費用、頻度、時間)、
 - 起業した企業の年商、オフィスの所在地(=知名度、所在地の地価)、雇用従業員数、
 - SNS の「友達」数、フォロワー数、ツイート数、ブログの PV 数、コメント数、「いいね」数、ランキング等々。

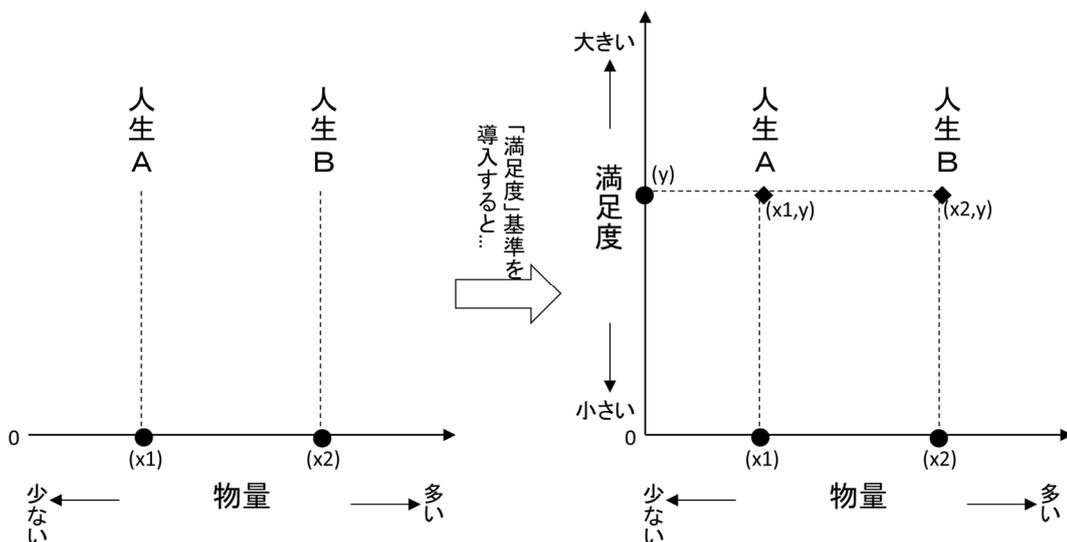
単次元のモデル

- この人生モデルを図化するならば、上図の通り単純な一直線となる。物量の多い人生の方が、評価が高い。獲得物量 $x2$ の人生Bの方が、獲得物量 $x1$ の人生Aよりも評価の高い人生となるのである。

3)人生モデル②「物量基準型(2)」満足度で二次元化

単次元モデルの問題点

- だがこの単次元型モデルには少々問題がある。
- それは同一の物量値を獲得しても、個人によって満足度は異なるということだ。逆に言えば、人によって同じ満足度を得られる物量値は異なるということだ。
- これを図化すれば下図の通りである。物量値だけの単一軸ではなく、第二軸として「満足度」を追加してモデルを二次元化してみたものだ。



「満足度」は同じ

- 「満足度」とは言ってみれば「今自分の人生にどれくらい満足していますか」などという質問で問われるような主観的な自己評価のことだ。
- 上図の場合だと、物量 x_1 を得ている人生Aでも、物量 x_2 を得ている人生Bでも、感じられる満足度は同一値 y である。これでは人生Aの人にとっては、物量 x_1 から x_2 に向かって、更に物量値拡大を目指す動機が生じない。

「基準値」の設定

- これでは、人生の目指すべき方向として物量値の拡大を目標とすることができない。「人生でどんな物量値をどれだけ獲得できたとしても、本人が満足していればそれでいいんじゃないですか」ということになってしまう。これでは「物量基準型」の人生モデルが成立しない。
- そこでどうするのか。それには次項で述べるように「基準値」を設定するのだ。

4)「基準値」の客観化

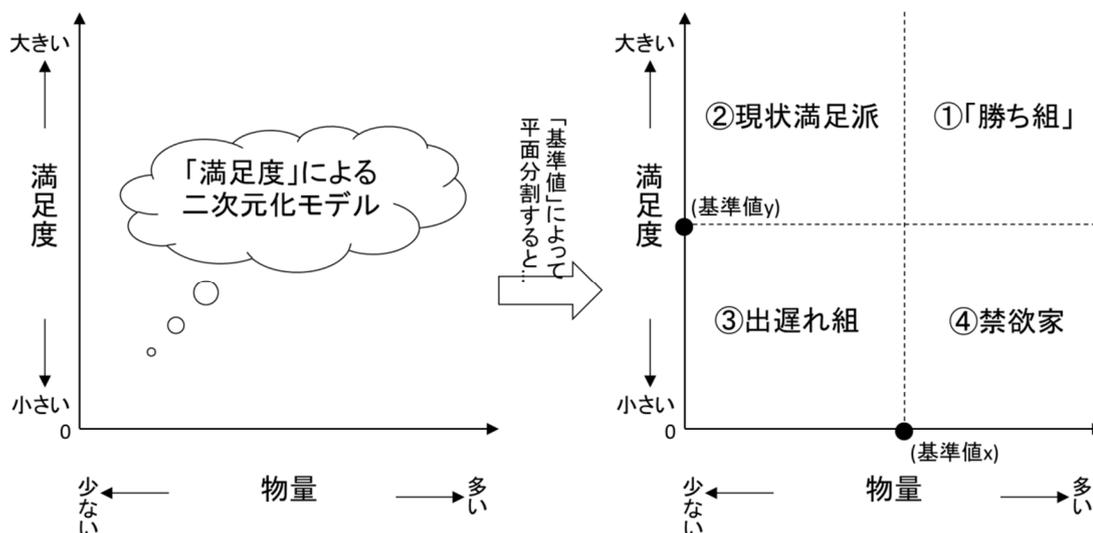
「物量」の「基準値」

- 「物量値」の基準設定の場合は、比較的簡単だ。前述の物量基準の指標(パラメータ)に関して、(大規模な)統計調査を実施すればよい。調査結果の分布特性に応じて、平均値、中央値、最頻値などのうちから適切なものを選択すればよい。そんな想像をしてちょっと戴きたい。
- この基準値と自分の物量値を比較すれば、自分の現状が基準値に対してプラスなのかマイナスなのか、判定できる。
- なおこの基準値は、自分の帰属する母集団ごとに代わる。帰属母集団は、本人の属性ごとに変わるからだ。その属性とは、年齢、性別、居住地、職業、職種、業界、業態、勤務形態、家族形態(独身、既婚)、などだ。その結果、本人が知りたい母集団をどの属性によって定義するのかによって、プラスなのかマイナスなのかも変わる。
- 例えば、
 - 都市部で単身生活している三十代としては、基準値以上の物量値を達成している。
 - しかしこの業界のこの職種の男性サラリーマンとしては、まだまだ基準値以下ではない。などということになる。この点については後程再説する。

「満足度」の「基準値」

- だが「満足度」の場合は、本来は自己申告の主観的評価でしかない。基準設定は一見困難に見える。だがこれも一種の客観化ができないことはない。
- 物量値と同様に、(大規模な)アンケート調査などによって定量化を図るのだ。心理テストではないが、日常的な行動傾向や普段の心理兆候などについて設問し、それと同時に自己申告の満足度も回答してもらう。
- この結果をもとに、平均値、中央値、最頻値などを用いて自己申告の満足度に関してアンケート調査の対象母集団に応じた基準値を算出する。もちろんこのアンケート調査は定期的に更新し、有効性を維持しておく。一方で、自己申告の満足度とアンケート設問への各回答内容との相関を算出しておく。
- そうすれば以後は、たとえ満足度を自己申告しなくても、アンケート設問への各回答内容によって本人の感じている満足度が算出できる。それが基準値に対してプラスなのかマイナスなのかも、判定できる。アンケートに回答するだけで「アナタハ、人生ニ対シテ〇〇%ノ満足度ヲ感ジテイマス。コレハ同性同世代ノ人ニ比ベテ、〇〇ポイント高メデス」などと答えが出てくるわけだ。

5)「基準値」による層別分類



「基準値」による平面分割

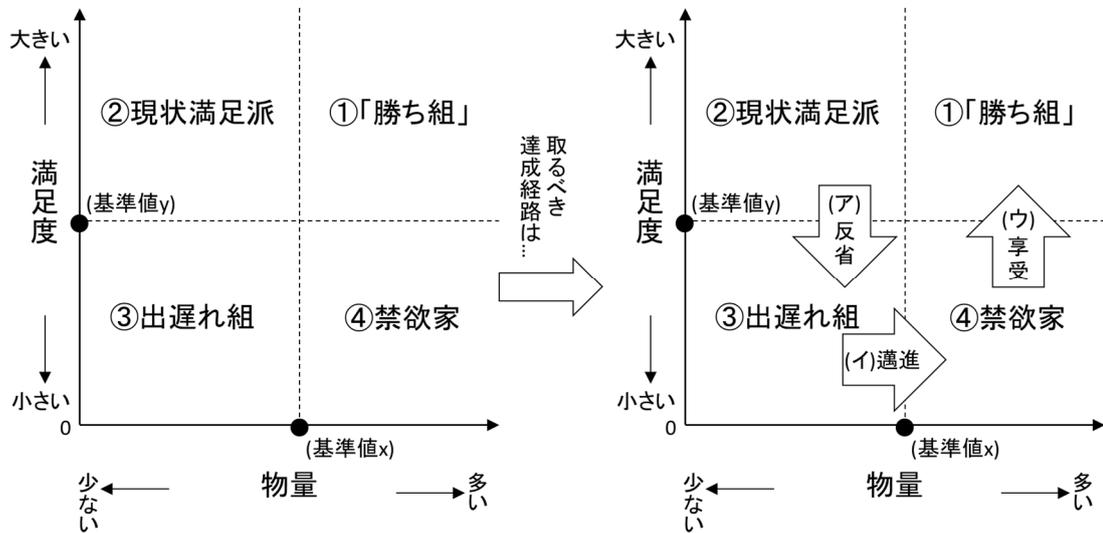
- さて前述の通り、物量値についても満足度についても何らかの「基準値」が得られたとしよう。そこで上図の通り、この「基準値」を「満足度」による二次元化モデルに適用してみる。
- グラフの平面を、この二つの「基準値」によって分割するのである。つまり二軸評価によって人生を層別分類するわけである。

人生の層別分類

- この分類結果を右上部分から反時計回りに説明すると、下記表の通りである。これは原点軸による分割ではないわけだが、ここでは仮にグラフの「象限」に倣った順番とする。

層別分類	物量	満足度	評価
①「勝ち組」	多い	大きい	競争社会における勝者。目指すべきお手本
②現状満足派	少ない	大きい	「茹でガエル」「安住層」
③出遅れ組	少ない	小さい	「負け組」
④禁欲家	大きい	小さい	謙遜家

6)取るべき達成経路



層別分類と達成経路

- 前記の方法で人生を層別分類すると、「物量基準型」の人生モデルに於いて取るべき達成経路は明らかである。
- 上図の通り(ア)から(イ)を経て(ウ)へ向かう経路である。下記表に一覧して示す。

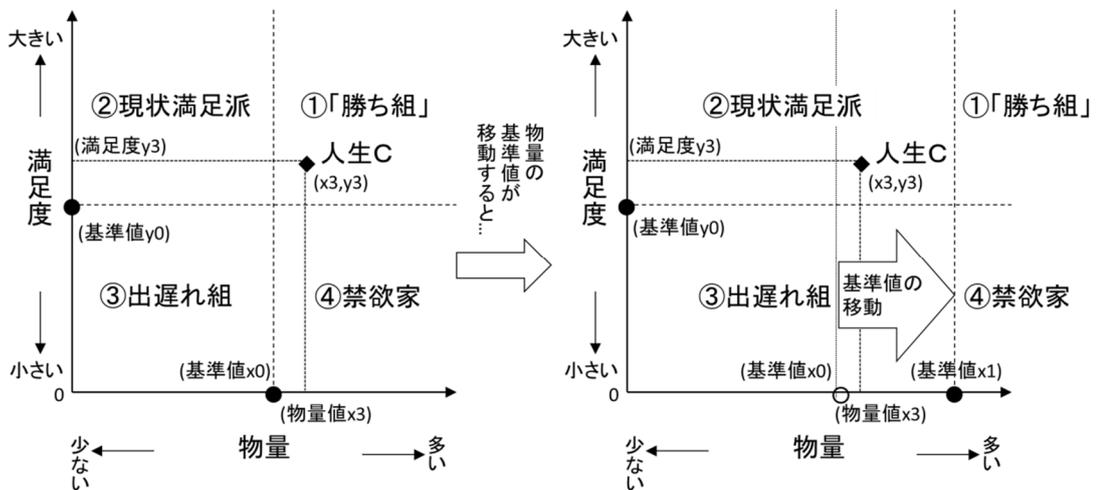
経路	出発点	着地点	内容
(ア) 反省	②現状満足派	③出遅れ組	物量値が少ないのに満足度が高かったことを「安住層」「茹でガエル」として自己反省する
(イ) 邁進	③出遅れ組	④禁欲家	「負け組」のままにならないよう、物量値拡大に向かって邁進
(ウ) 享受	④禁欲家	①勝ち組	謙遜家に留まらず、物量値拡大の達成感を動機に満足度を拡大し勝利感の享受を目指す。

- このような層別分類と達成経路を設定することにより、前記のような問題は解消する。つまり「人によって同じ満足度を得られる物量値は異なる」という問題である。
- この層別分類に従えば、少ない物量で満足している人生は「安住層」若しくは「茹でガエル」なのであり、上記のような達成経路に従って努力しなければならない。
- ここにおいて「人生でどんな物量値をどれだけ獲得できたとしても、本人が満足していればそれでいいんじゃないですか」という主張を却下することができる。そんな主張に対しては、「安住層」や「茹でガエル」という叱責と叱咤が可能になるからなのだ。

達成経路の変動

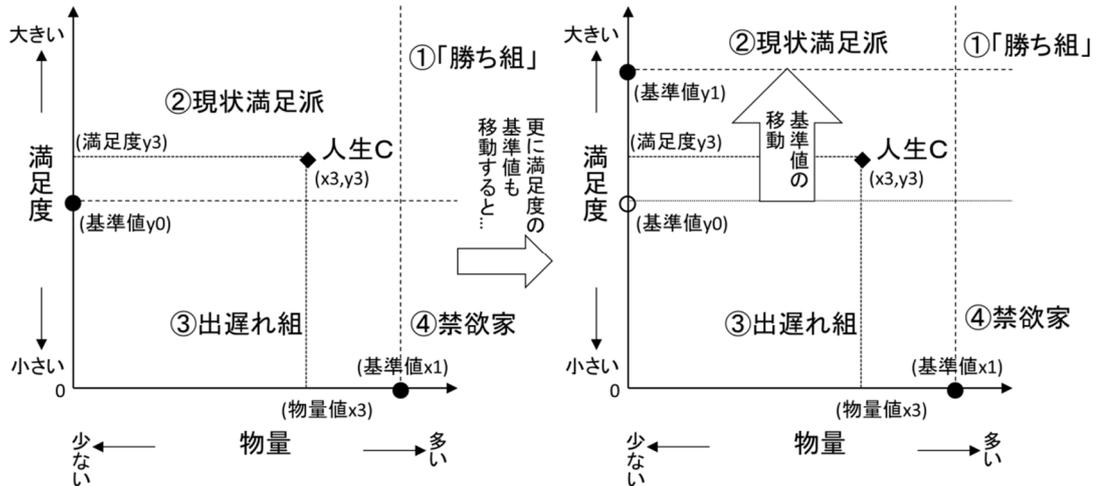
- なお、繰り返しになるが、本人の属性値の取捨選択次第では、帰属母集団が変動する。帰属母集団が変動すると、基準値も変動する。たとえ本人の物量値と満足度が同じままであっても、基準値が変動すると本人の現在位置も変動する。
- つまり上図の層別分類の位置が変わり得る。本人の層別分類が変わると、取るべき達成経路も当然変わる。

物量値の基準変動



- ちょっと図示してみよう。上図の左側の図では、人生Cは「勝ち組」である。物量値(x3)も満足度(y3)も、それぞれ基準値(x0)と(y0)を上回っているからだ。
- だがここでもし物量値の基準値が(x0)からグラフ右側つまり大きい方へ(x1)までソフトしたとしよう。すると上図の右側の図の通り、人生Cは「勝ち組」から「現状満足派」に分類が変わってしまう。人生C自体は、物量値(x3)も満足度(y3)も何ら変わっていない。変わったのは基準値の方だけだ。
- するとどうなるのか。人生Cのご当人は、自分が①「勝ち組」だと思っていたら、あにはからんや、なんと②「現状満足派」に過ぎなかったという訳だ。基準値以上の物量値を獲得し、勝利感を満喫していたのだと思っていたら、実はそれは「茹でガエル」「安住層」だったというのである。

満足度の基準変動



- この物量基準の変動に加えて、更に満足度の基準も変動したらどうなるのか。
- 上図で、もし満足度の基準値が大きい方へ、(y0)から(y1)までグラフ上方にソフトしたとしよう。上図の左側の図から右側の図への変化だ。すると人生Cは、②「現状満足派」から③「出遅れ組」に分類が変わってしまう。人生C自体は、物量値(x3)も満足度(y3)も何ら変わっていない。変わったのは基準値の方だけだ。
- するとどうなるのか。人生Cのご当人は、自分は実は②「現状満足派」なのだと言われてびっくりしていたら、こりやどうだ。あにはからんや、なんと今度は③「出遅れ組」に格下げである。てっきり基準値以上の満足度を得ているものと思っていたのだ。ところが実は、世の中に比べてその満足度は乏しいものだったのであり、本当の自己位置は「負け組」だったというのである。

達成経路のやり直し

- 既に見たように、この人生モデルでは取るべき達成経路は自己位置の層別分類に因って決まる。自分は「勝ち組」と思っていたのに、実は「安住層」または「負け組」だったというのでは、達成経路をもう一度やり直しなくてはならない。
- つまり統計の基準値の取り方次第では、達成経路のやり直しを迫られるということもあり得るのだ。

基準値変動の要因

- これまた既に述べたように、このような基準値の変動には次の(ア)と(イ)の二つの要因がある。
 - (ア) 帰属母集団の属性規定による変動
 - (イ) 社会状況の時間経過による変動

- 前者(ア)については既に一部述べた。自己の帰属する母集団を、どのような属性で切り取るのかによって、そもそも母集団が異なってくるためだ。従って当然のことながら、母集団ごとに統計値の分布は異なる。となると、平均値なり中央値なり最頻値なり、その母集団における基準値も異なる。
- 従って自分の獲得した物量値なり満足度が、ある母集団では基準値以上であるのに、別な母集団では基準値以下であるという事態があり得る訳だ。平たく言えば「上を見たらきりが無い」ということである。
- 後者(イ)は、たとえ同一母集団であっても、時間経過によって社会状況が変わり、したがってその母集団における基準値が変動する場合である。自分は同一の物量値なり満足度を維持しているのに、いつのまにかそれが世の中の基準値以下になり、取り残されてしまっている、という事態である。これが「格差拡大」とか「負け組」とか「落ちこぼれ」などとして、昨今の巷間で恐れられている事態なのかどうかは知らないが。
- いずれにしろ上記の(ア)と(イ)の両方とも、自己位置が他者の動向次第で左右されるという原理には変わりはない。

「他律性」の評価

- このように自己位置が他者の動向次第で左右される結果、達成経路も他者の動向次第で左右される。前記の通り、いったん達成したと認識した経路も、他者の動向次第では何度でもやり直しになる。これをここでは仮に「他律性」と呼ぼう。
- このような「他律性」による変動をどう評価するのか。「他人次第なのは、やっていられない」と否定的に評価するのか、「達成経路に際限は無くなるが、しかし不断の努力を重ねることになるので良いことだ」と肯定的に評価するのか。それは各個人の価値観次第である。



補足です

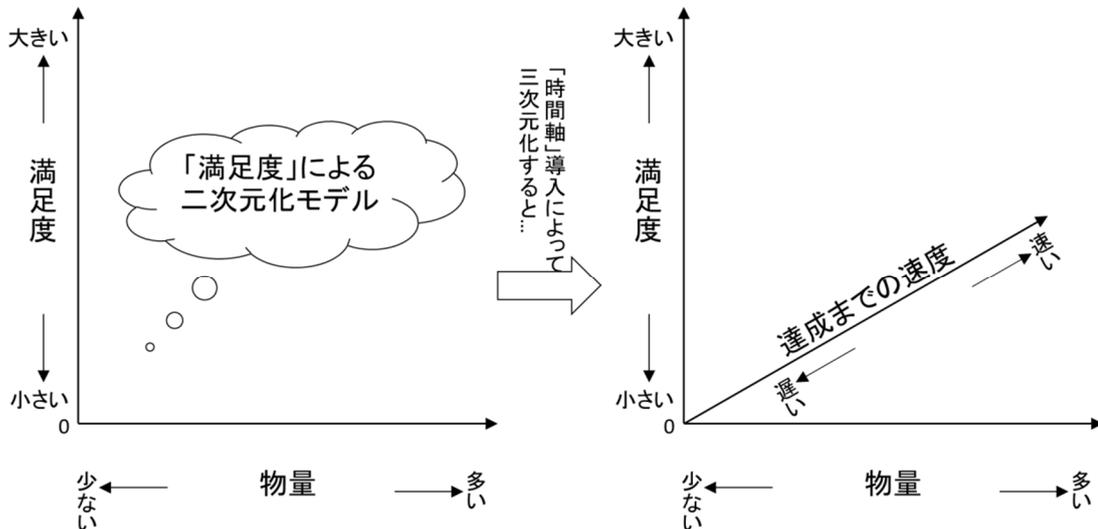
達成経路の逆行

- 因みにもしも仮に、前記の達成経路を逆行するとしたら、どうなるのだろうか。それは下記表の通りだ。前出の図と照らし合わせてご覧きたい。

経路	出発点	着地点	内容
(ウ)の逆	①勝ち組	④禁欲家	物量値の獲得に空しさを感じる
(イ)の逆	④禁欲家	③出遅れ組	獲得した物量を放棄していく
(ア)の逆	③出遅れ組	②現状満足派	たとえ少ない物量でも満足するよう「吾、唯足るを知る」境地を目指す

- もちろんこれは「物量基準型」の人生観を取らない場合である。このような場合については以降順次述べていく。

7)人生モデル③「物量基準型(3)」時間軸で三次元化



時間軸の導入と三次元化モデル

- なおこの「物量基準型」人生モデルには、派生的モデルがある。それは時間軸を追加した三次元モデルである。これは三軸評価により更に層別分類を精密化したものである。
- これまで述べて来た二次元化モデルに対して、上図の通り達成までの所要時間軸を追加したものである。この達成速度は所要時間の逆数とも言える。もちろん、この達成速度は速ければ早いほどよいのだ。

時間値の標記方法

- なお、この時間値の標記方法には、下記の三種類がある。
 - 【例①】時間量で相対標記: 今から〇年で、毎日〇分ずつで、
 - 【例②】期限値で絶対表記: 〇〇歳までに、三十代のうちに
 - 【例③】属性値で期限表記: 独身のうちに、管理職になる前に、等々

競争要素の追加

- 前述の二次元モデルでは、物量値と満足度の二軸とも最大化された位置が「勝ち組」として評価された。
- だが時間軸を追加したこの三次元モデルでは、その位置に到達するまでの速度も競争要素として追加される。ここでは細かい図示は省略するが、同じ「勝ち組」に達するにしても、できるだけ速く、若いうちに、短い所要時間で手早く達成できた方が「勝ち」なのである。
- つまり「勝ち組」の中にも競争があるのだ。「勝ち組」の中も、時間軸によって更に「勝ち組」と「負け組」に分かれるのだ。況や、これは二次元モデルで「勝ち組」になれなかった人たちについても同様に言えることだ。物量値と満足度だけではない。「勝ち組」や「負け組」などの層別分類は、時間軸によっても更に精緻に仕分けされていくのだ。

8)「物量基準型」の特徴と利点

- さて、これまで述べて来た「物量基準型」人生モデルには次の三つの基準軸があった。即ち、物量値、満足度、時間値である。
- この上記三軸を任意に組み合わせれば、サクセスハウツー本風の即席タイトルになる。例えば、
 - 「〇〇歳までに〇千万円預金して残りの人生を120%楽しむ方法」
 - 「僕が二十代で起業して、〇〇タワーのオフィスで他人の十倍幸福でいられる理由」
 - 「今から〇年以内に年収を5割アップして、同期の二倍の幸せを掴む〇個の法則」などだ。
- してみると、ビジネス本やサクセスハウツー本で展開されているのは、実はこの「物量基準型」人生モデルなのではないかと言えよう。

メリット

- この「物量基準型」人生モデルのメリットは何か。
- それは定量的であるため、分かりやすく明確であることと、他人との比較が容易であることだ。つまり努力の方向と必要量が容易に把握できるということである。
- また既に書いた通り、このモデルにおける基準軸は「他律基準」であるため、人生目標とは何なのか自分自身では余り考えなくても済む。
- 人生の目標とはいったい何なのか。その自問自答に求道者的な煩悶を要する時間。そんな時間と精力があれば、達成経路を上昇する時間にその分を充当できる。これはこれで一種合理的で効率的なモデルだと言えなくもない。

デメリット

- だがデメリットもある。その理由も同じく「他律基準」であるためだ。つまり他人次第で基準値が変動してしまう。自己位置の層別分類も他人次第になる。物量値拡大の要否や現状満足度の適否など、取るべき達成経路も他人に左右される。
- つまり、自分の人生なのに自分で進路を決めていない、若しくは決められないという点が挙げられるだろう。

毎朝たった5秒のセルフトレーニングで脳内パワーを200%覚醒して、3年以内のキャリアシフトで年収を5割アップして、都心の高層タワーマンションで幸せ2倍の人生を満喫します♪



9)人生モデル④「定性基準型」努力基準

誰もがそんな物質的な目標ばかりを追いかけている訳ではありませんよ。

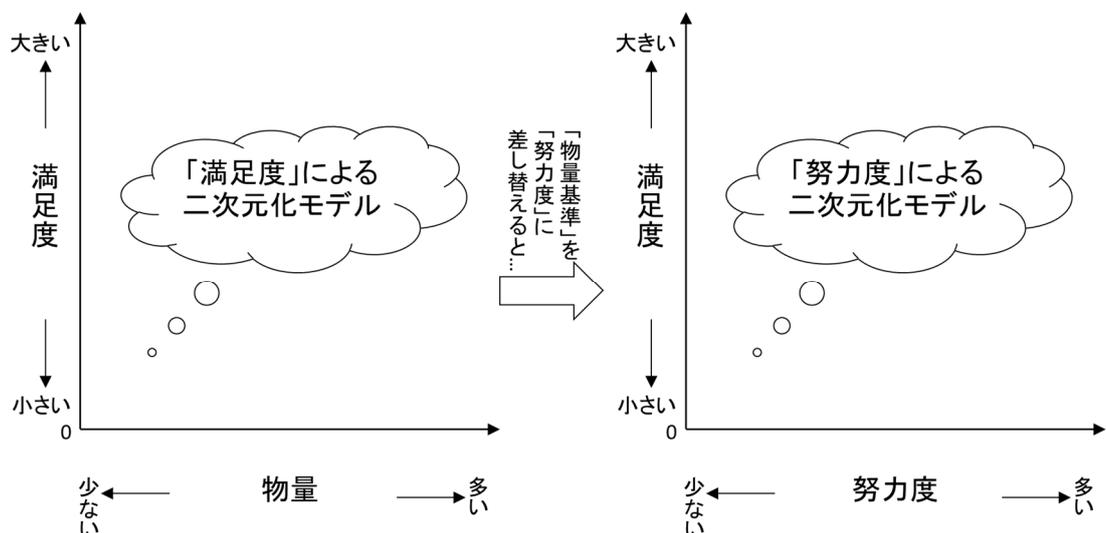
努力をしているのか、していないのか。それが人間の分かれ目なんです。



- もちろんこれまで述べて来たような「物量基準型」の人生モデルは、万人が万人、全員が賛同している訳ではあるまい。中には異論のある方もいらっしゃるはずである。
- 例えばこんな考え方の方だ。
 - 目標を持って努力するのが人生である。大多数のサラリーマンは努力をしているではないか。人間、向上心を失っちゃ、おしまいだよ。
 - 主観的な自己満足に陥らず、絶えず向上の努力を続けることが人生であり、人間の存在意義なのである。努力し続けているのかどうか、それが基準となるのだ。

「努力度」基準への変換

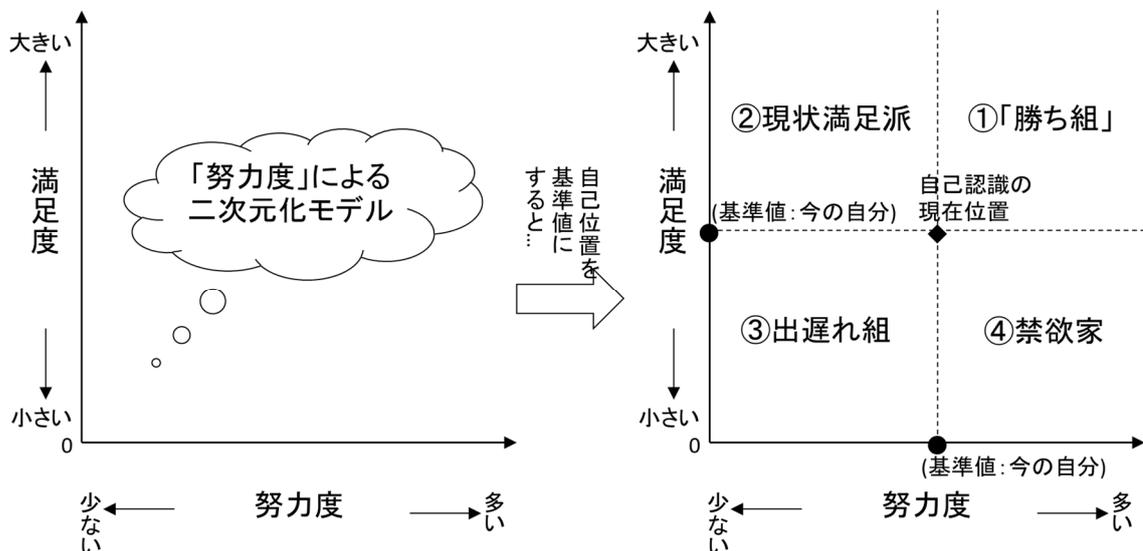
- なるほど。そういう考え方では、物量基準ではなく「努力度」を基準に差し替えることになるだろう。図示すれば、下図の通りだ。



- 物量値を否定するのであるから、ここでは物量値のように定量的な基準設定はできない。可能なのは「努力し続けているのか、していないのか」という定性的な基準設定だけだ。従って上図のように「努力度」の「多い、少ない」の定性的な方向軸のみ設定することになる。

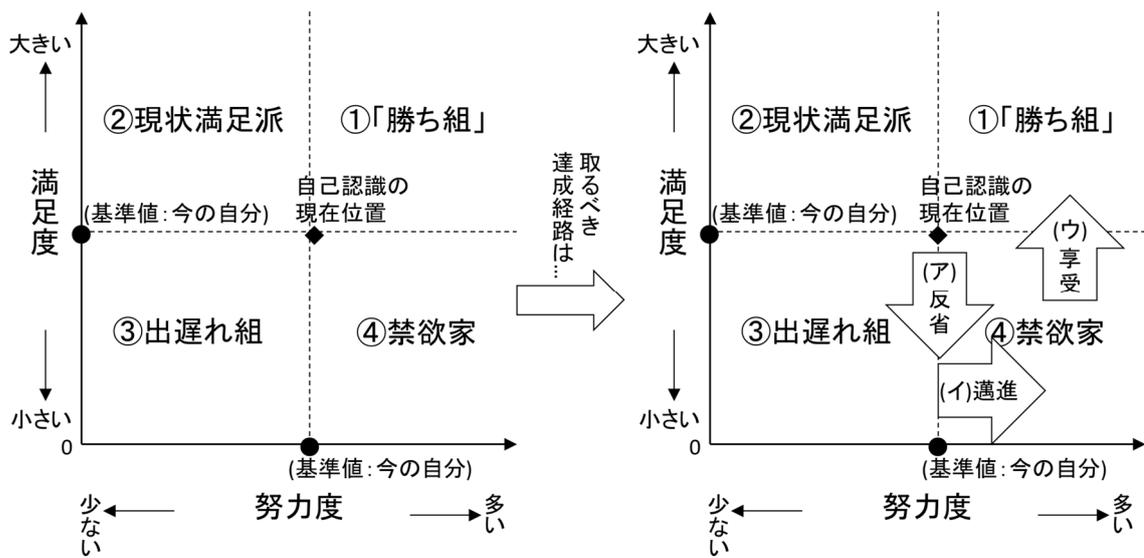
基準値は「自分」

- だが問題はある。「努力度」をどのように評価するのと言う方法だ。自己申告の自己評価では、自己満足と区別がつかない。自己満足を起点にしたら、それ以上の方向性が設定できないのだ。
- 方向性の設定の為には、基準値を設定しなければならない。現状の自己評価と基準値との落差が、達成経路の方向性となるからだ。
- 結局その答えは、「(今の)自分を基準にする」である。同語反復的に聞こえるかもしれないが、説明すれば以下の通りだ。
- つまり自己の視点から見た自己イメージを基準に、自己位置の比較判定をする。そして自分よりも上位にあると見做す、模範者(ロールモデル)を探すのである。そして、自己位置とそれよりも上位の模範的他者をプロットして、層別分類を行う。図示すれば、下図の通りである。



取るべき達成経路

- このモデルにおける達成経路は下記及び次頁上図のようになる。
- つまり「①勝ち組」「④禁欲家」など、自分より「努力度」が上位にあると自分が見做す他人を模範(ロールモデル)に、その模範者の信条、信念、標語、行動規範、生活習慣などを模倣する努力を継続する。
- なお、自分よりも「努力度」が下位にある(と目される)「②現状満足派」や「③出遅れ組」は、「ああなつてはならない」という反面教師としてのみ参照する。これが「努力」の内容である。
- 図示すれば次頁図の(ア)から(イ)を経て(ウ)へ向かう経路である。やはり自分の現状の満足度を「反省」して努力に「邁進」し、最終的には勝ち組の立場の「享受」を目指すことになる。
- なお、ロールモデルとなる模範的他者の発見も、常時継続しなければならない。これも「努力」の中に含まれる。



努力の目的

- ここで、この「努力」の目的と対象には、下記の二通りが考えられる。

	目的	「努力」の指標（パラメータ）(例)
狭義の「努力」	企業社会若しくは一般社会での生存競争における淘汰と落伍を回避する。その目的に有用な行動だけが「努力」の対象になる。	資格、スキル、業務知識、職務経験、職務能力、人脈作り、研修、技能訓練、等々
広義の「努力」	一般社会における倫理・道徳・人間性などの発達に有用な行動も、「努力」の対象にする。	無私公平、慈愛、善隣、共感、傾聴、同情、利他、篤志、共助、義捐、廉潔、公正、畏敬、謙譲、等々

- つまり「努力」の概念は恐らく人によって違う。世俗的な成功だけを目指す打算目的に限定する場合もあれば、そうでない場合もあるだろう。またその両方の達成を目指す人もいないかもしれない。

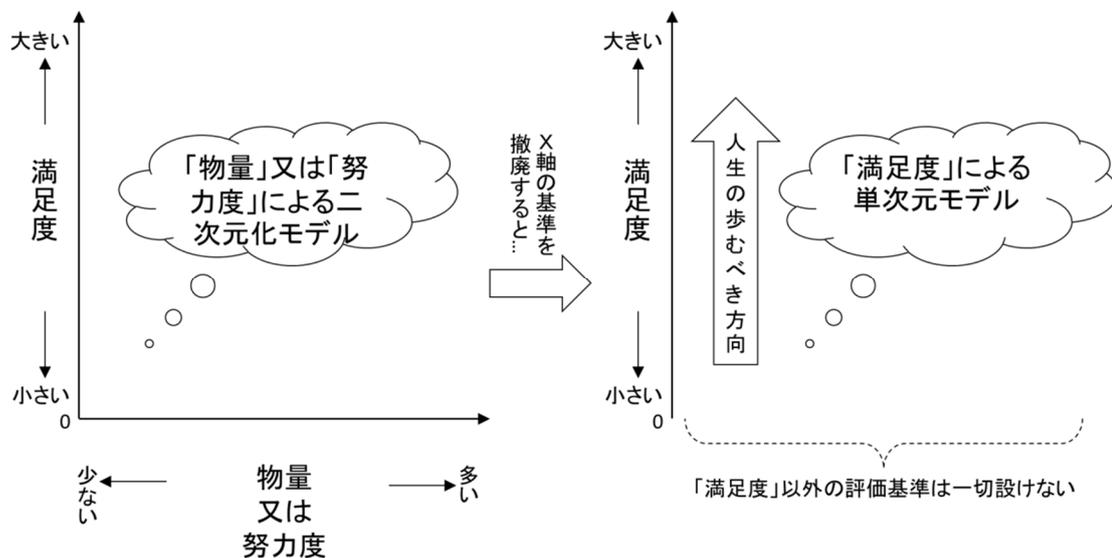
このモデルのメリット

- 自己位置が基準になるので、基準点が変わらない。模範的他者をロールモデルとして発見し続けられる限り、自己位置は変動せず、同じ方向の達成経路が示される。
- その結果、際限のない努力を継続しなければならなくなる。だがこの人生モデルでは、そもそも「努力」とその継続は「良いこと」なので、それは問題にはならない。

このモデルのデメリット

- 自己評価を基準にすると、自己満足と弁別できない惧れがある。
- この惧れを避けるために、自己と他者を比較してその落差を達成動機にすると、やはり他律的な人生モデルになってしまう。

10) 人生モデル⑤「主観基準型(1)」満足度単一基準



自分の人生やのになあ…。そのモノサシを他人から借りてくるっちゃうんが、どうもなあ。



「他律性」の排除

- さてこれまで書いてきた「定性基準型」(努力基準)の人生モデルだが、これに異議のある方もいらっしゃるだろう。
- それは特に「他律性」の問題である。
- 「物量基準型」モデルにおける「他律性」の問題は既にかいたが、同様の問題が「定性基準型」(努力基準)の人生モデルにも存在する。
- 「定性基準型」(努力基準)モデルでは定量的な基準は廃しているため、「努力度」基準も定性的な方向性しか持たない。そこで自分の「努力度」をどのように評価するのか。
- そこにおける恣意性を排除し自己満足と弁別しようとする、どうなるのか。他者との比較を基準としなければ評価ができない。

自分の人生なのだから

- だが、自分の人生なのだから、その評価は自分だけですれば十分なのではないのか。なぜ他人を持ち出すこと、つまり他律性が必要なのだろうか。
- もっと言えば、そもそも努力をするのがいいのか悪いのかだって、個人の価値観次第だ。努力したい人はすればいいし、しなかったからと言って他人にとやかく言われる筋合いはない。何しろ自分の人生なのだから。本人が自分の人生の満足しているのかどうか、その主観的な判断だけで十分なのではないのだろうか。

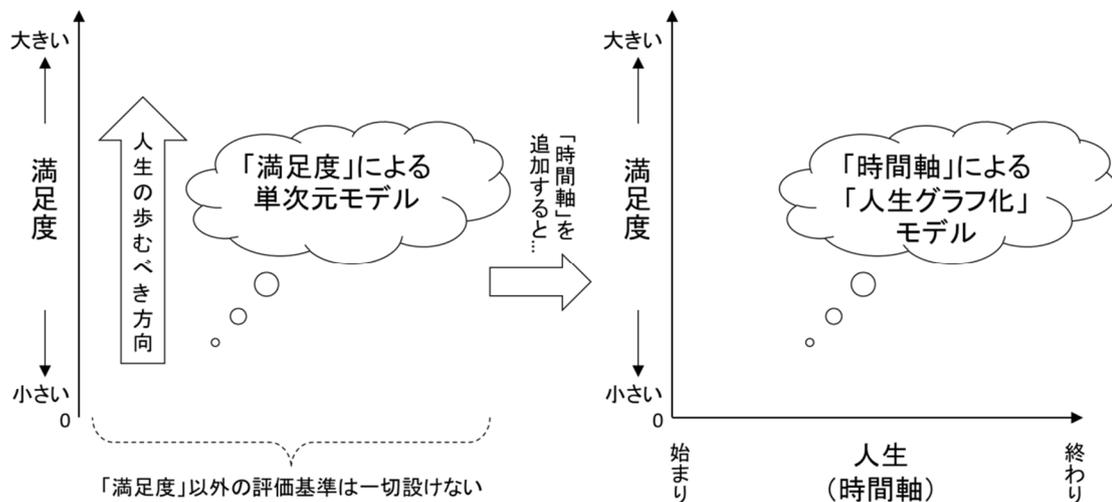
- 努力しているのかどうか、そんな自己認識も関係ない。物質的にどんな状況にあらうと関係ない。こんにち只今の時点で「自分の人生に満足しているか」だけが問題だ。つまり「あるがままの自分」を評価すればよい。これは「あるがままの自分を受け入れる」ということに繋がるだろう。
- なお、この場合の「満足度」は自己認識の主観的評価になる。上記の通りこのモデルでは、他人との比較には意味が無い。従って、前記のような統計調査や他アンケートやらに依る他者比較の上での「客観化」などは無用である。
- どのみち「客観化」と言ったところで、他者と比較した上で割り出された評価であるからである。従ってアンケートなども要らない。ただ心の中で「今、人生に満足しているか」と自分一人で考えればよいのだ。
- これを図示すれば前頁上図の通りである。自己の主観的満足が唯一の評価基準となるのだから、単次元の直線となる。
- 問題となるのは「満足度」が大きいのか小さいのか、それだけである（グラフのx軸は消滅しているので、問題となるのはy軸の値の大小、つまり「満足度」だけである）。
自分の感じている満足度が大きければ、それは自分にとって「よい人生」だということである。



絶えざる自問自答

- ちなみにこの考えは、単純な刹那主義や享楽主義とは違う。既述の通り「他者に依存せず、他者に律せられもしないで、如何にして自分の人生を評価するのか」という疑問を突き詰めるところから、考えだしたものだ。その結果、こんにち只今の時点で「自分の人生に満足しているか」だけが問題となる。
- ということは、絶えず「今、自分の人生に満足しているか」という自問自答を続けていくことになる。言い換えれば「たとえ今死んだとしても、自分は悔いはないか」という自問自答だ。「朝に道を聞かば、夕べに死すとも可なり」と言う訳だ。或る意味で、相当ストイックな態度だと言えよう。こう説明すれば「単純な刹那主義や享楽主義とは違う」と述べた意味がお分かり戴けるだろうか。

11) 人生モデル⑥「主観基準型(2)」 「人生グラフ」化

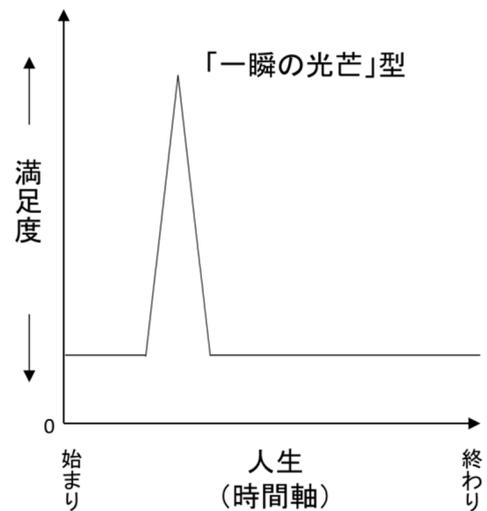
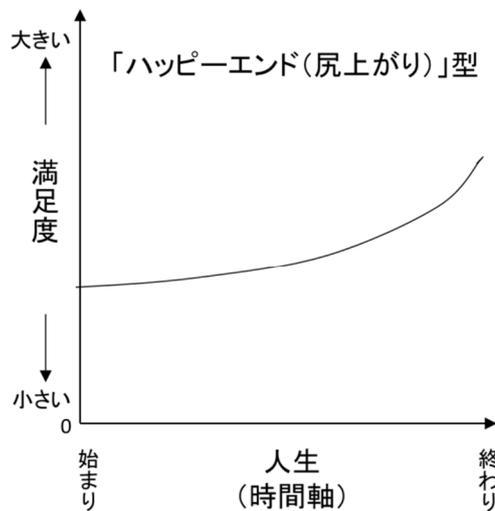


最後に台無し？

- さて前記の通り「朝に道を聞かば、夕べに死すとも可なり」「今、自分の人生に満足しているか」という人生モデルについて述べてみた。なるほど、これは結構な考えかもしれない。だが、この考えにはちと問題があるのだ。なぜか。
- 人生は長い。「いま、人生に満足しているか」と自問自答したところで、満足度の高い時も低い時もある。その満足度は時々刻々変動するだろう。なるほど「今死んでも満足ですか」と問われて、いつでも「はい」と答えられるのなら確かに問題は無いことだろう。
- だが、もしもそうでない場合はどうなるのか。臨終の瞬間に、偶々満足度が下がっていたらどうなるのか。それは「悔いの残る一生」になるのか。最後の最後でおじゃんになって台無しになるのか。「九仞の功を一簣に虧く」ことになるのか。

「人生グラフ」化

- この問題を考えるためには、時間軸を導入して、モデルを二次元化しなければならない。上図の右の通りである。これは、謂わば「人生グラフ」の一種となる。この場合の時間軸とは、もちろん人生の始まりから終わりまでの生涯時間のことである。



「満足度」の類型

- 満足度が人生を通じてどのように変動するのは、もちろん人によって違う。千差万別だろう。だが言ってみれば、人生の終点に向かって尻上がりになるのが一番望ましいことだろう。図示すれば、上図の左である。これは、言うなれば「ハッピーエンド型」だろう。
- だが必ずしもそうなるとは限らない。「人生は上り坂、下り坂、まさか」の繰り返しである。従ってその結果、寿命を迎える瞬間には甚だ不本意な状況になっている可能性もある。いや、寿命を迎える瞬間だけではなく、一生の殆どを通じて不本意な生涯を余儀なくされた人もいるかもしれない。

「一瞬の光芒」の有無

- しかしたとえそのような生涯だったとしても、その中に一瞬でも「悔いのない」瞬間があったのなら、どうだろうか。それは「満足すべき人生」と言えるのではないだろうか。上図右の「一瞬の光芒型」である。この一瞬の思い出を胸に、人生の終わりを迎えることができるのだから。
- 人生の意義は、この「一瞬の光芒」の有無にある。おそらくこれがこの人生モデルでの価値観だということになるだろう。

12) 人生モデル⑦「無基準型」

価値のない人生とは

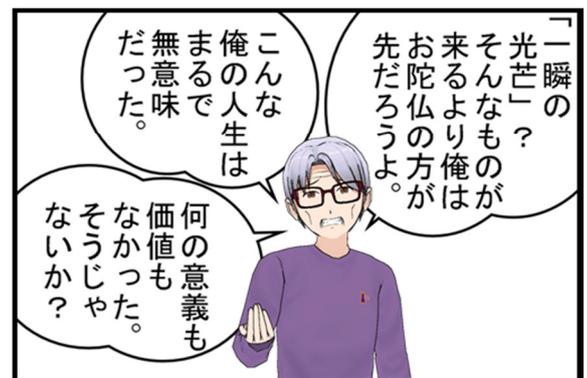
- だが、この「主観基準型」の人生モデルにだって、異議のある人もいることだろう。なぜか。
- 人生を評価するということは、人生を「良い人生」「悪い人生」、または「満足な人生」や「悔いの残る人生」などに仕分けすることを意味する。
- だが中には、生涯不本意で満足の得られない人生を余儀なくされた人もいるかもしれない。そういう人は「一瞬の光芒」すらもなかったことだろう。だがその人の人生が何か無価値だったというのだろうか。

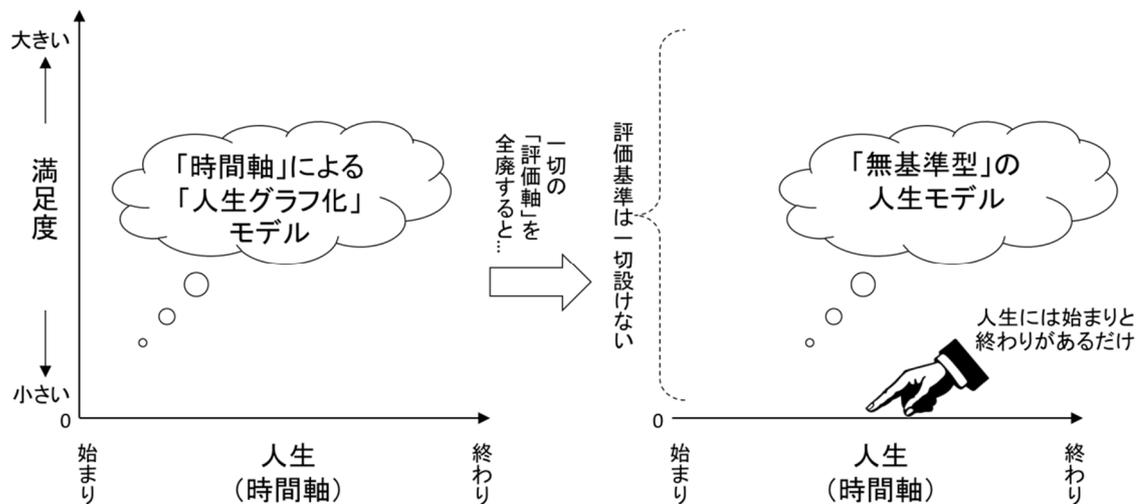
人生は皆、対等

- 人生は本来無一物なのではないのだろうか。生まれた時は皆裸一貫だし、三途の川を渡るときは皆帷子一枚だ。
- 死ぬ時は皆一緒なのだ。たとえ本人が悔いの残る人生だろうと満足していようと、それがその人の一生なのだ。人生に良いも悪いもない。上下・貴賤・優劣・是非・善悪・可否の区別なんか、無い。みな対等なのだ。

評価と基準は必要か

- それをわざわざ仕分けすることに何の意味があるのだろうか。
- 人生にはもともと意味なんて無い。無意味ですらない。それは誰でも同じことである。人生に評価基準を設けること自体が無意味なのだ。
- もちろんグラフなんかも要らないし、そんなものはもともと無い。意義とか意味とか言っても、それらは皆、後付けの理屈でしかないのだ。





「無基準型」モデル

- 前述のような考え方に従えば、人生は単に始まりと終わりがあるだけである。これをここでは仮に「無基準型」と呼ぶことにしよう。上図右の「無基準型の人生モデル」の通りだ。人生とは、単に始まりと終わりの間に時間経過があるだけだ。そんな一直線の存在でしかない。
- そこには何の評価基準も存在しないし、そんなものはもともと不要である。
- 誰に評価してもらうことも価値づけしてもらうことも、みな余計なお世話であるし、自己評価だって不要だ。自分の人生に自分で値付けなどして、それで一体どうしようというのだろうか。
- そういう人たちには、もしかしたら「人生には何か価値が無ければならないもの」と言う先入観があるのではないのだろうか。

自縄自縛の価値観

- どんな価値観を信じていてもそれは個人の自由だ。だが、ある価値を信じるということは、同時に無価値という裏面も生み出すということなのだ。そしてその無価値から逃れて価値を目指そうとすることになる。
- それ自体は結構なことかもしれない。だがそれは、前記のような自作自演の先入観によって自縄自縛になっているということなのだ。そんな思い込みによって自分で自分を追い込んで、一体どうしようというのだろうか。

相対化の目的

- 実はここまで相対化を徹底しないと、本当にお互いの人生を対等視したことになるのだ。
- こう書いてくると、中には「身も蓋もない索漠とした結論だ」とお感じになる方もいらっしゃるかもしれない。「一種の虚無主義ではないのか」と。
- だが、それでかえって救われた気持ちになる人が居る可能性はあるのだ。右のマンガはそのイメージを示したものである。

達観と意欲

- ちなみにこの達観は、必ずしも無気力や意欲放棄を意味しない。
- このように達観している人の中にも、こう言う人もいるかもしれないからだ。
- 「なるほど、人生は本来無一物だし、生まれた時は皆裸一貫、三途の川を渡るときは皆帷子一枚だ。確かにそうかもしれん。だが、だからと言ってそれがどうしたって言うんだ？」と嗤って受け流す人である。そのような人は、続けてこう言うことだろう。
- 『『あの世に持っていけるわけではないのだから、カネを稼ぐなんてイヤだ』だって？しみつたれた根性しているヤツだな、まったく』と、重ねて嗤ってから更に続けるだろう。
「生きている限り俺は働くよ。カネも稼ぐし財産も拵える。それが自分の死によって無に帰すからと言って、それがどうしたと言うんだ？」と。
- もしかしたら、こんな考え方で達観している人もいるのかもしれないのだ。だとすると、虚無の達観は、挫折でも放棄でも忌避でもないのだ。



13) 「モデル化」の目的とその活用方法

論点整理

- さて、これまで各種の人生観をモデル化してきたが、その目的はあくまでも論点整理の為の例示である。
- もちろんどの人生モデルにしても、選択は個人の自由であるし、ここではそのいずれに対しても、否定も肯定も排除も推奨もする意図はない。単に説明の対象としてそれぞれ記述したまでのことである。

自己発展のきっかけ

- もちろんここでの例示がこれで十分だというつもりもない。また、モデルの立て方にも、モデルという考え方自体にも異論のある方もいらっしゃるだろう。
- そのような場合は、ここでの記述内容を起点に、是非それぞれの方がご自身で発展させていただきたいと思う。
- その人が確信を以って一番納得できる人生観が「本人にとって最善の人生モデル」なのだ。そしてその確信に至ることが、うつからの回復に繋がると思うからだ。

自己認識の整理

- いずれにせよ「何のために生きているのか」と自問自答する際には、その設問に対する自己認識が必要だ。即ち、自分が今「どこを起点として」「どの方向を目指して」「何の問題の解析をしようとしているのか」という事前認識である。ここで書いた内容が、その自己認識の整理にお役立てできれば幸いである。

第2章 それじゃメシが食えないよ

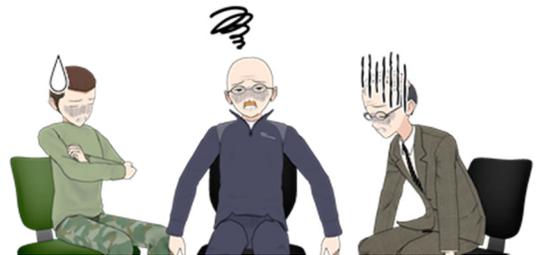
1)「メシが食えん」では食えません

「それじゃメシが食えないよ」

- さてこれまでは「何のために生きているのか」という問題を検討してきた。そこで人生観にどのような種類があるのか、幾つかモデルを列挙してきた。もちろん、どの価値観もどの人生モデルも、どれを信じるのかは個人の自由だ。
- だが、ここですぐに出てくるのが「それじゃメシが食えないよ」とか「それはいいけど、どうやってメシを食うの？」という反問である。
- つまり「なんだかんだ言っても、メシが食えなきゃ仕方がないよ」という議論である。まことに仰る通りなのだが、しかしこの議論の展開には少々注意を要する。なぜか。

「バランスを取ればよい」のか

- 人生モデルの選択は、今後の人生をどう生きるのかと言う原則論の問題だ。一方「どうやってメシを食うのか」とは、その人生モデルを具体的にどのように実行するのか、その方法論の問題である。つまり原則論の方が前提として先に存在する。方法論はその後に存在しているのだ。
- だから、方法論を検討してみた結果が芳しくないからと言って、逆に遡って原則論を変更するわけにはいかない。そんなことが簡単にできるようなら、そもそもそれは原則論とは言えない。単に、環境次第の便宜論だったということになるだろう。
- だからこれは、「足して二で割って」対立点を中和できるような話でもなければ、「如何にバランスを取るのか」と言うような問題でも無い。これが他の場合だったら「はい、そうですか。それではメシが食えないのですね」と言って速やかに回れ右が出来る。だが、ここではそうはいかない。なぜか。



「逆戻り」しては「メシが食えない」

- ここでは、ほかならぬ「如何にしてうつから脱け出すのか」を考えているところだ。自分が内心抱いていた価値観に反する生き方をしていた結果、どうなったのか。皆さんは、とくに体験者の方は、うつという代償を払ってそれを身に染みて体験したところだ。
- だからそうそう簡単に「メシが食えないからこの生き方はやめておこう」などと引き下がる訳にはいかない。自分の価値観に反した人生を続けようとしたところで、いずれは破綻する。う

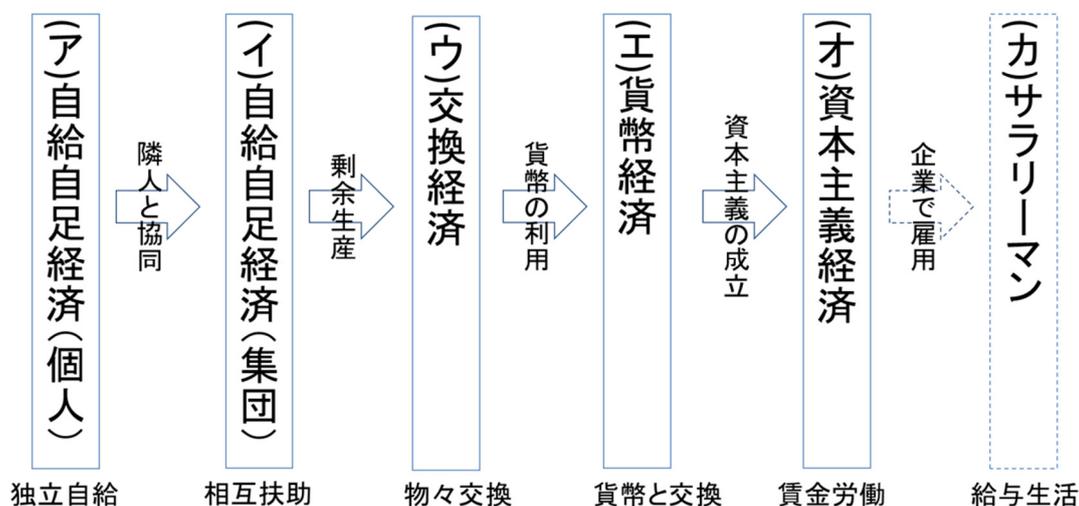
つが再発して、それこそ元も子もなくなる。また「すごろく」の繰り返しである。元の木阿弥に戻ったら、本当に「メシを食う」どころではなくなるのだ。

「メシを食う」とはどういうことか

- 自分の選んだ生き方を実現するためにはどうしたらよいのか。その生き方なら、どこまで、どのような生活が可能になるのか。「窮すれば通ず」ではないが、なんとか活路が見出せるものなのか。
- そのためには、少々事前準備が必要だ。そもそも「メシを食う」とはどういうことなのか。現代日本の社会ではそれは何を意味するのか。先ずこれらの論点整理を予め行ってから、検討しなければならないのだ。



2) 人類の「メシの食い方」



いろいろある「メシの食い方」

- そもそも「メシを食う」とはということなのか。そんな疑問に突き当たっても、そんなに慌てることは無い。何しろ人類はその誕生の最初から「メシを食ってきた」のだし、現代でも場所によっては様々な「メシの食い方」があるはずだ。ちょっと思い出しながら、先ずはそれらを並べてみよう。
- 因みに、もし相当程度の資産を所有していれば、そのアガリで生活できる。だがそのような人は、そもそも生活の心配がない訳だ。だからここでの問題、つまり「どうやってメシを食うのか」という問題の対象にはならない。よってここでの検討の対象から除外する。

「メシが食える」条件もさまざま

- なお、これは経済学的若しくは歴史学的に厳密な意味で列挙している訳ではない。あくまでも論点整理の為のおおまかな例示だと受け取って戴きたい。ただ、(ア)から(オ)までの順に従って、社会的な交換の規模が次第に大きくなっているとは言えるかもしれないが。いずれにしろ、学問的に正確な用語や概念を求める方は、各々の分野の専門書をご参照戴きたい。
- また以降の記述は、実際にこのような生活が可能であると保証するものでもないし、実例として述べている訳でもないし、況や推奨するものでもない。著者自身は、実体験としてはサラリーマンとしての生活経験しかないのだし、記述の目的自体、あくまで論点整理の為の思考実験として考えた内容を述べているだけである。この点誤解の無いよう予めお断りしておく。あくまで思考実験の結果としてのみ、お読み戴きたい。それ以外での読み方は絶対になさらないように願います。
- 以下、順を追って(ア)から(カ)までを簡単に補足する。

(ア) 自給自足経済(個人)

読んでの通り、これは完全に自給自足で生活する方法である。謂わば現代版ロビンソン・クルーソーである。これが上手いけば、自分と社会の価値観がどうであれ「メシが食える」ことになる。

だが現代の日本に「誰でも」「いつでも」「好きなように使って良い土地」つまり「無主地」が残っているとは思えない。だからこの方法の実現には、相当の好条件の累積を要する。ざっと考えれば下記の通りだ。

自給自足の実現に必要な条件

- ① 先ず、田畑や山林付きの一軒家を無償で貸してくれる奇特な人を見つけなければならない。「今は誰も使っていないので、このままでは家も山林も田畑も荒れてしまう。番人代わりに住み込んでください。今或る物は好きに使って結構ですから。お代は要りません。タダで結構です」という人だ。
- ② もちろんその一軒家には、納屋の中に鋤鋤鋸鉈斧などの金属器や農機具などが残っているし、種籾や種芋や野菜の種もある。塩や味噌醤油の備蓄も残っている。おまけに家主さんがニワトリを何羽か持ってきてくれた。母屋には井戸もあって水も賄える。こんな条件が必要だ。
- ③ 皆さんは、つい最近までサラリーマンをしていたのだから、食器や衣服などの最小限の生活道具はお持ちのはずである。まあ背広とネクタイは要らなくなるだろうけど。それらの手持ちの生活用品を担ぎ込んで、いざ自給生活の開始である。
- ④ 大豆の栽培と放し飼いの鶏で蛋白源を補給する。カロリー源は、穀作農耕か芋農耕で自給する。野菜類についてはもちろんのことだ。照明用を含めた燃料は、裏山から薪か粗朶を切り出すか刈ってくる訳だ。もし菜種が上手く栽培できて搾油もできれば、灯りも点せる。行燈か提灯だけだ。
- ⑤ となると自給生活を始める側にも条件が必要になる。農耕技術や裁縫の技術、味噌醤油を自作するための発酵技術、そしてDIYよりはもうちょっと広範囲で、木工や土工の技術もマスターしていなければならないのだ。
- ⑥ 因みに「個人」とは書いたが、その中には家族も含む。もちろん、一緒にこんな自給生活することに同意して貰えれば、の話だが。
- ⑦ これらの条件が満たされれば、めでたく自給生活が可能になる。住まいは無償で確保したし、食料は自作だ。衣服は、持ち込んだ品物を大事に繕いながら着倒せばよい。これなら電気代も水道代も要らないし、衣食住も賄える。
- ⑧ こうすれば、耕作が順調で且つ自分たちが健康で居られる限り、自給生活が営める。自分と社会の価値観がどうであれ「メシが食える」訳だ。
- ⑨ ただし、この生活ではパソコンもスマホも使えない。

手元に現金がないのだから、料金が支払えない。そもそも電気だって使っていないの

え?! スマホ、あかんの? パソコンも?



だ。そういう物欲が未だ残っている人はこの自給自足生活はできない。この「個人の物欲と生活手段の関連」については、後程再説する。

(イ) 自給自足経済(集団)

上記(ア)の発展形がこれである。同じような境遇の近隣複数世帯で協同するわけだ。そうなると、屋根の葺き替えや畦道や用水路の修繕など、個人では手に余る作業も可能になる。もちろんこれは輪番制でお互い助け合う訳だ。

この相互扶助の共同作業に応じるという条件に従う限り、これまた自分と社会の価値観がどうであれ「メシが食える」ことになる。

(ウ) 交換経済

自給生活が軌道に乗って、生産物に余剰が残るようになったら、この生活である。交換先はお隣さんでもいいし、近場に市(いち)が立つのならそこでもいい。ただし、何しろ物々交換だから、欲しいものがいつでも手に入る訳でもないし、交換する品物と量目はその都度一回ごとに相対(あいたい)で決めなければならない。

現代生活との連想

- ① 現代生活で言えば、ネットオークションを連想する方もいらっしゃるかもしれない。だがこの段階では未だパソコンもスマホも使えないのだから、当然インターネットも使えない。手元に現金が無いのだから宅配便の料金も支払えない。従って、こちらの品物の発送もできないのだから、出品も不可能だ。物々交換がネットオークションと似ているのは、相対取引という点だけだ。
- ② 或いはガレージセールかフリマなどをイメージなさる方もいらっしゃるかもしれない。だがこの物々交換の段階では、現金では決済しないのだ。出すのも受け取るのも、お互いあくまで現物だけだ。おまけに交換は、お互い持ち寄るその場その時だけになる。物々交換がガレージセールやフリマと似ているのは、手持ちの物品を取引するという点だけだ。
- ③ 従って、現代生活の中でこの物々交換段階と最も近いものを強いて言えば、不用品交換市みたいなものになるのかもしれない。この点については後程再説する。

(エ) 貨幣経済

この段階に至って、我々におなじみの経済形態が出てくる。手元の余剰生産物を現金と交換できる段階だ。これなら欲しいものがなくても、取敢えず現金に換えておけばよい。おなじみの経済形態であるから、ここでは特にこれ以上の説明を加えない。

(オ) 資本主義経済

- 現代日本社会の経済がこれである。貨幣経済の段階は既に到達している。既述の通り、もしも相当程度の土地や建物や株券か預金などを所有していれば、そのアガリで生活できる。
- だがそうでなければ、働かなくてはいけない。頼りになるのは自分の腕一本、身一つだけである。働く対価として受け取るのは、何しろ貨幣経済到達後の段階なので、現金つまり賃金である。だから自分を雇ってくれるところを見つけるか、或いは自分が手掛けている仕事に注文が入らなければ、現金が入手できない。
- 現金が入手できなければ、生活できない。世の中のあらゆる財物に値段がついているからだ。つまり現金と引き換えでなければ売って貰えない。現金が入手できなければ、何も手に入らないということだ。まさしく「メシが食えない」状態である。
- つまり資本主義経済下で「メシを食う」ためには、自分を雇ってくれるところか、或いは自分の手掛けている仕事に対して注文をくれる相手を見つけなければならない。

現金(カネ)が無くては
メシが食べませんよ

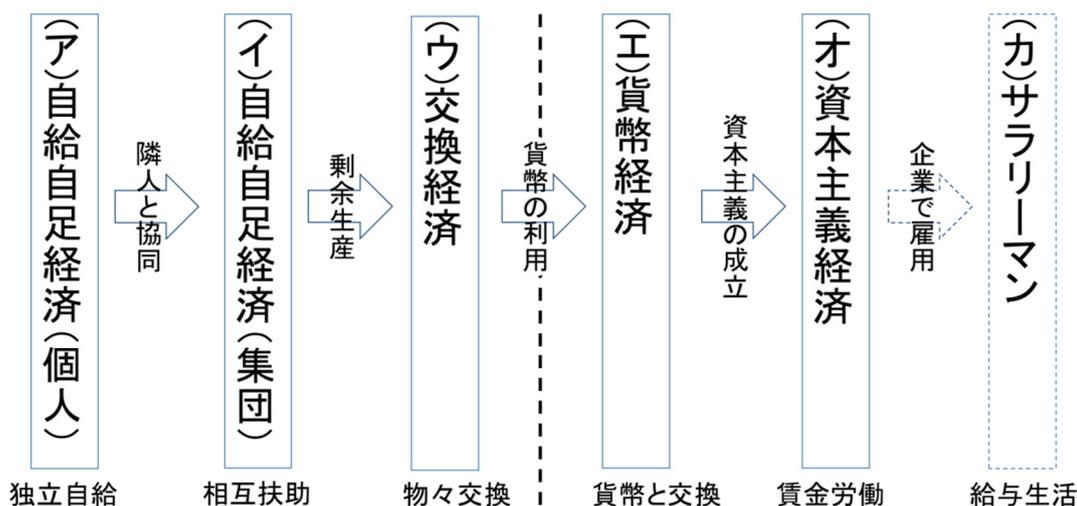
当たり前でしょ



(カ) サラリーマン

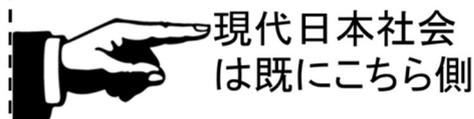
これは前記(オ)の一部の話になる。従って(オ)と(カ)を結ぶ矢印は、破線で描いている。前記(オ)の中で、雇用主が企業であり、仕事の内容としてオフィスでの業務に従事するのが所謂サラリーマンである。従ってオフィスワーカーとしての企業からの雇用契約を失えば、サラリーマンとしての生計手段は消滅する。

3)現代日本の「メシの食い方」



「ロビンソン・クルーソー」は無理

- さて、これまでの説明を踏まえて考えてみよう。現代日本では、どの「メシの食い方」が可能なのだろうか。まず最初の(ア)自給自足経済(個人)は無理である。絶対に不可能だとは言わないが、実現に必要な前提条件が多過ぎる。もし可能な案として検討するとしても、検討する優先順位は最下位、それも遥か最下位になるだろう。つまりは現実的ではない。
- 自給自足経済(集団)は、他に同境遇の個人が居なければ協同できない。となると(ア)自給自足経済(個人)が無理なら、自動的に(イ)自給自足経済(集団)も無理である。



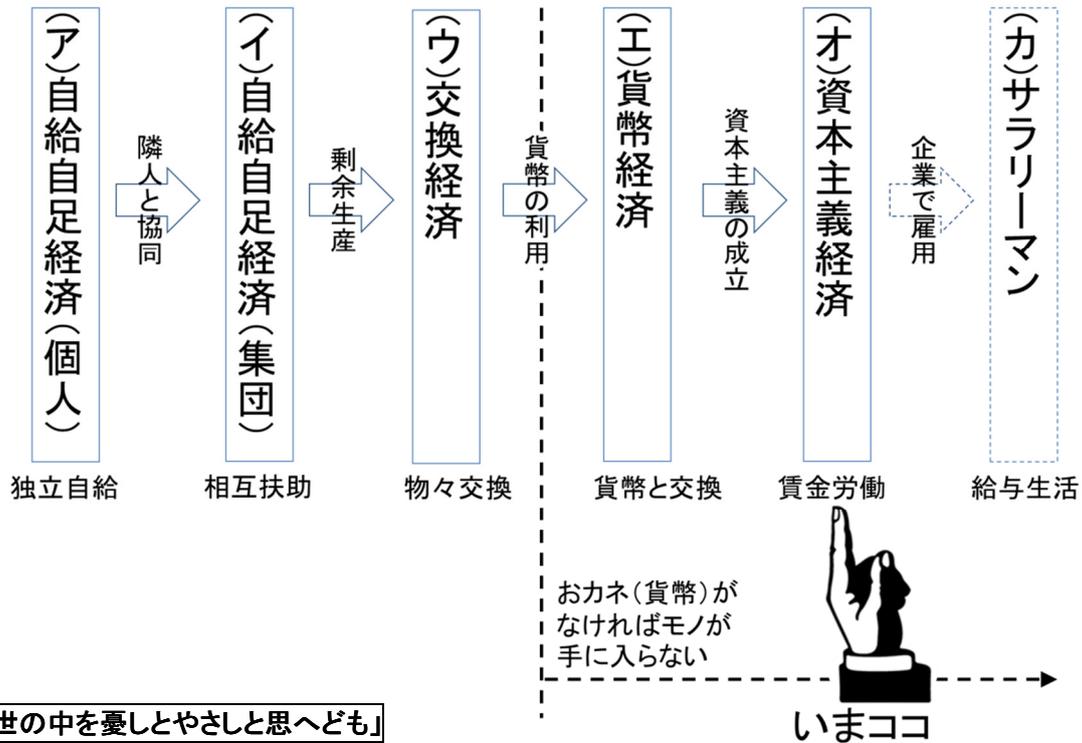
「わらしべ長者」も無理

- となると(ウ)交換経済(物々交換)も無理だということになる。この(ウ)交換経済(物々交換)の実現のためには、交換の対象となる生産物が無ければならないからだ。つまり自家用消費を上回る剰余生産物が必要だ。そのためには自給自足以上の生産力水準が必要となる。
- 全てを物々交換用物資の生産に充てる場合はどうか。この場合は、自家用消費分の物資は自給せず、交換によって得るわけである。だがこの場合でも、相当程度の生産力水準が必要となる。そもそも自家用消費分の物資を生産する側に、自給自足以上の生産力水準が必要となるからだ。従って(ア)や(イ)の自給自足が不可能なら、この(ウ)交換経済(物々交換)も不可能である。

剰余生産物を作れるか

- 貨幣経済も同じことだ。交換されるほどの剰余生産物の存在しない社会では、そもそも貨幣は普及しない。それは資本主義社会以前の経済段階でも同じことである。つまり(エ)貨幣経済も、相当程度の生産力水準を前提にしているのだ。

4)「カネが無ければ食えません」



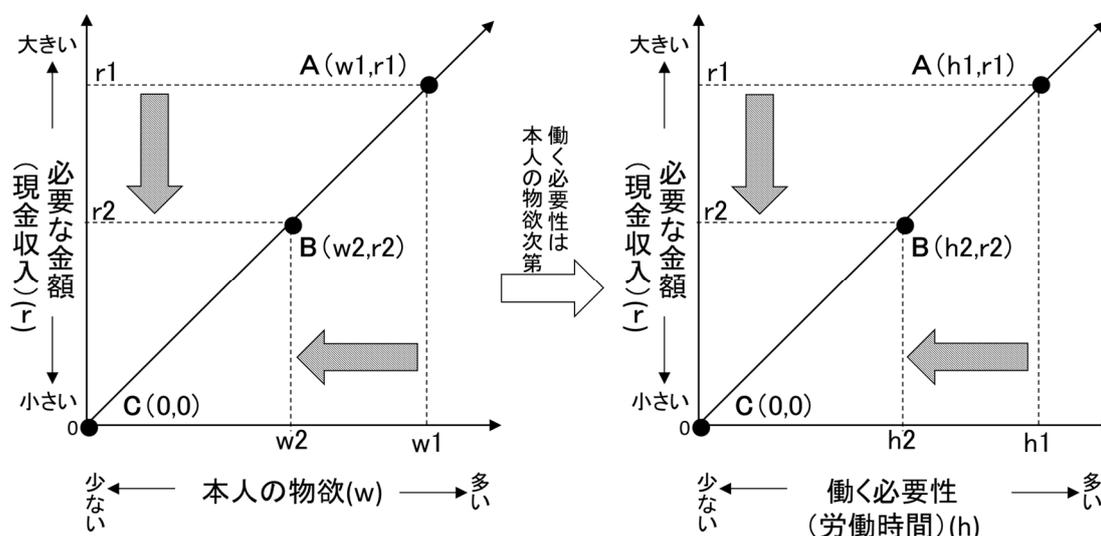
「世の中を憂しとやさしと思へども」

- となると結論はこうだ。
- いきなり現代社会から脱出して「メシを食う」のは不可能である。資産もなく、生産手段を所有していないのに、いきなり余剰生産物まで作れるような生産力水準など、自力で実現できるわけがない。「わらしべ長者」のような話を空想していても仕方がないのだ。「宝くじ」のような僥倖と幸運をあてにしているのは、現実的ではないだろう。
- となると、結局現代日本の社会の中で「メシを食う」ことにならざるを得ない。それは資本主義社会である。

「メシを食う」とは「現金(カネ)を稼ぐ」こと

- なるほど。これで分かった。現代日本の社会は資本主義社会なのであり、働かなくては生活できない。もちろん働く目的は現金収入の確保である。
- 現代日本の社会では、「メシを食う」とは「現金(カネ)を稼ぐ」ことと同義語である。つまり現金収入を得ることだ。この認識が「それじゃメシが食えないよ」という言葉の**第一の意味**である。
- さて現金収入が得られなければ生きていけないということになるのであれば、何が問題か。もちろん、その水準と方法だ。つまり「どの程度まで(幾ら位まで)稼げばよいのか」という問題と「どうやってその現金(カネ)を稼ぐのか」という問題である。以下この点を検討する。

5) 最小限度の「メシの食い方」



「現金(カネ)を稼ぐ」のグラフ化

- この検討に当たってモデル化したのが上図のグラフである。分かり易くするために、グラフは単純化してある。働けば働くほど現金収入の金額も増えるという単純化である。時給単価の固定された、パートかアルバイトのような形態を想像して戴ければよい。
- また同様に分かり易くするため、ここでは扶養家族のいない単身生活の独身者の場合から始める。それ以外の場合については後程順次述べる。

働く必要性は物欲次第

- さてこのモデルに従えば、目的とする現金収入の水準は本人の物欲と正比例の関係にある。同様に、目的とする現金収入と働く必要性は正比例の関係にある。つまり欲するカネの金額が多ければ、それだけ余分に働かなければならない。必要な金額が多ければ、その分だけ働く必要性も増える。つまりそれだけ余分に働かなければならない。従って、働く必要性は本人の物欲次第である。
- 因みに物欲はさしあたり wants の略で w とし、現金収入は revenue の略で r とする。労働時間は hour で h としよう。
- さて上図Aの場合物欲の量は w_1 であるため、現金収入は r_1 の金額が必要である。左図の通りだ。そのためには右図の通り h_1 の労働時間を要する。Bではそれぞれ w_2 と r_2 、そして h_2 である。従って物欲を w_1 から w_2 に減らせば、必要な労働時間は h_1 から h_2 に減る。
- ここでもし本人の物欲がゼロになれば、どうなるのか。必要な現金収入はゼロ、従って必要時間もゼロである。つまり働く必要性は消滅する。グラフの原点部分Cでの状態である。即ち、無欲、無所有で満足する境地に至れば、働く必要性はなくなる。自分と社会の価値観がどうであれ「メシが食える」のだ。

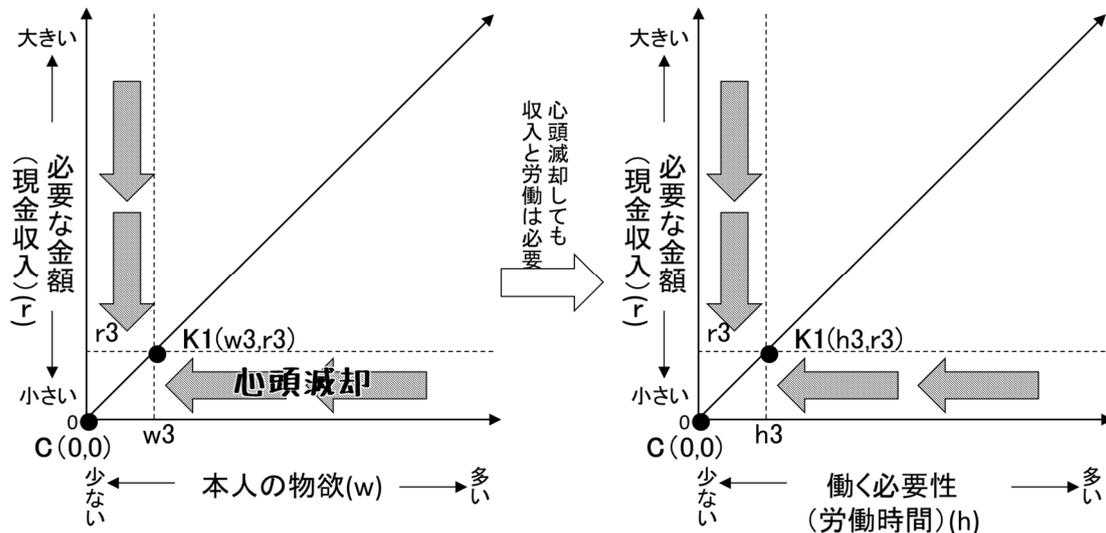
心頭滅却しても…

- だが前述の通り「物欲をなくせば働く必要は無くなる」と言いたいところだが、実はそうではない。皆さんもお分かりの通りだ。もし本当にそうならば、だれでも即身成仏だ。物欲を滅却した人は全員めでたく補陀落世界に往生できるのだが、しかしその代わり生きてはいられない。なぜか。
- 当然だ。生物である以上、生命を維持するためには栄養源が必要だ。おまけに我々人間は独立栄養ではなく従属栄養の生物だ。だから外部から栄養源の獲得を必要とする。霞を食ってでは、生きていけない。おまけにその栄養源とて、現代日本は資本主義社会なのだから現金と引き換えでなければ入手できない。

「最小限度」の認識

- この目的に必要なのが最小限度の現金収入の獲得と、その対価として提供すべき最小限度の労働である。この意味での「最小限度」の認識が、「それじゃメシが食えないよ」という言葉の**第二の意味**である。
- 以下、この「最小限度」について検討する。

6) 最小限度の制約① (自律支出：衣食住)



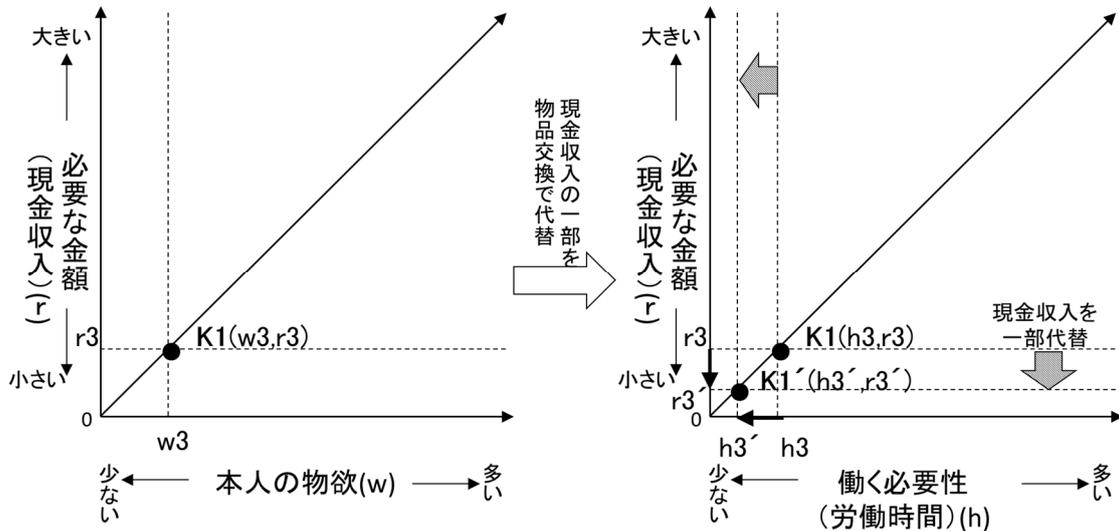
「最小限度」の衣食住

- 先ほどは最小限度の要素として、栄養源の獲得を挙げた。だが皆さんご承知の通り、現実的にはそれだけではない。栄養源以外の要素も必要だ。つまり衣食住の三要素が必要と言うことになる。
- 当人の物欲を幾らゼロにしたところで、この衣食住の三要素はゼロにはならない。今ここで仮に、これを「最小限度」と呼ぼう。
- 既に見た通り、自給自足は不可能だ。従ってこの最小限度の衣食住の確保にも、最小限度の労働量が必要となる。グラフ化すれば上図の通りだ。

「最小限度」の労働

- 水と食糧を口に入れないければ生命が維持できないし、公園とか橋の下でたとえ一時の雨露がしのげても、それらは誰かの居住空間として常時開放されているわけではない。またいくら手繕いを重ねても、着た切り雀のままでは衣服はやがて損耗して消滅する。洗濯しなければ衛生状態が維持できないし、かといって丸裸のままでもいられない。気候条件によっては、健康と生命に危険を生じることもありうるからだ。
- 即ち、本人が幾ら意識の上で物欲を減却させたところで、生物学的な衣食住の必要性は消滅させられない。それが左図の w_3 である。その確保のためには最小限度の現金収入 r_3 が必要となり、従って右図の h_3 の労働時間が必要となる。
- まあ外部環境から余程無条件のオファーがあれば、これらの一部若しくは全部が不要になる可能性は有る。ただし、それは周囲の条件と環境次第だ。たとえ全額ゼロになる場合、つまり労働の必要性が消滅する場合があったとしても、それは周囲からのオファーがあつてのことだ。やはり概念としては、この「最小限度」の認識は必要なのだ。

7)「カネが無くてはメシは食えない」のか

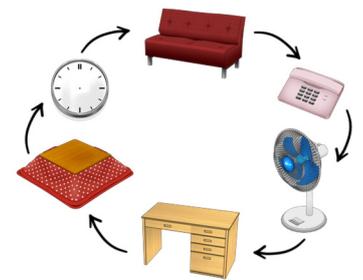


カネをかけずに

- 因みにここで、前述の「最小限度」を実質的に更に小さくする方法がある。ちょっと寄り道して補足しておこう。
- 人生は時間によって様々に変化する。個々のライフステージによってライフスタイルが変わる。それによって家財や所有物品の一部が「未だ使えるが、自分にとっては不要品になる」ことがある。そのまま捨てればゴミだ。だが「中古品で構わない。使えればよい」という人にとっては価値がある。即ち未だ効用が残っている。これを身近なグループ内で物々交換するのだ。中古品を相互に融通して使い回すわけだ。
- 上図では必要な現金収入の額は $r3$ である。これを上記のような方法によって $r3'$ まで減らすことができれば、必要な労働時間は $h3$ から $h3'$ まで減らすことができる。

集団での「お互い様」

- これは言ってみれば、不定形の集団的連携による一種の共同購入及び共同利用だ。もし仮に全ての購入品を全員が輪番に使い回せば、謂わば均等出資で共同購入をしたことになる。持ち回り利用によって、一人あたりの実質的な負担額を減らしているわけだ。
- 言い換えれば、これは物品の共同利用によって購入費用あたりの実質的効用を最大化しているということになる。購入できる物品の量が一人あたりで増えた訳でないので、実質所得の増加とまでは言えないだろう。だが少なくとも、入手できる効用は増加している。
- これは購入品ばかりではなく、到来物を相互にお裾分けしあう場合もあることだろう。それは何も家財などに限らない。誰かのところに



届いた地方名産とか農産物とか食材とかでもよい。これも「自分にとっては不要品だが、他人にとっては価値がある」物品の相互融通だ。平たく言えば「助け合い」だ。身も蓋もないことを言えば「カネがないからモノを大切に使う」ということに外ならないが。

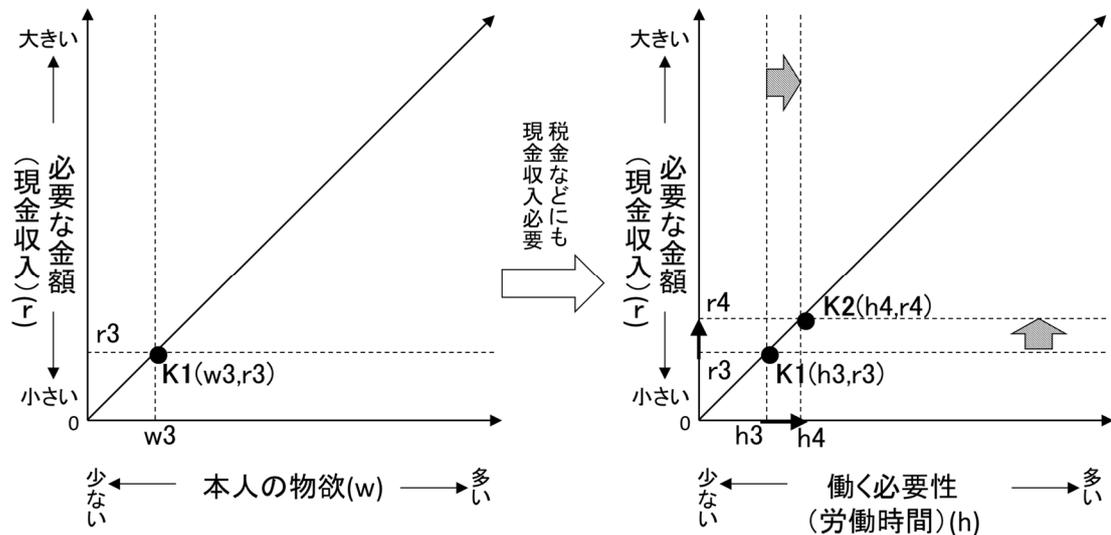
物々交換経済か

- 因みにこれは、家財や所有物品の単なる切り売りではないから、タケノコ生活というわけではない。一方では、物々交換に一見似ている。ただしここで交換するのは中古品か到来物だ。余剰生産物ではない。
- 物々交換経済で対象となる余剰生産物なら、自分で作ったものだし従って新品だ。だからこれは物々交換経済ではない。似ているのは現金を介さないという点だけだ。まあ貨幣経済から物々交換経済に後退したとまでは言えないだろうが、疑似的に外見は共通だとは言えるかもしれない。

カネが無いなら

- ここで念の為にお断りしておく、前記は「働く時間は減らすべきだ」とか「出来るだけ働かない人生の方が望ましい」とか「他人からの貰い物に依存して寄食生活を目指せ」などと言っているわけではない。では、なぜこんなことを書いたのか。
- 人生では、時によって現金収入を得るための労働時間を割きたくても割けない場合があり得る。それは創作活動とか在野の研究活動などかもしれないし、それ以外にも色々やむを得ない事情はあり得る。もちろん、その場合の理由と事情は人それぞれだ。
- だがその場合でも、直ちに「メシが食えない」と絶望するのは早計ではないか。カネがないなら無いなりに、どうするのかを柔軟に考えなければならない。「カネが無いからメシが食えない」と絶望しているよりは、「カネが無くてもなんとかなる」と考えていた方が柔軟だし、それによって現実的な対応が可能になるのではないのか。
- もちろん前記のような方法は、助け合う仲間が身近に居るとした上での話だ。だが、たとえばそれによって生計の抗堪性が一定程度確保できるのではないか。このような仮説を述べたまでのことである。それ以外の他意はない。もちろん仮説だから何の保証もお約束もできない。この点もあわせて、念の為にお断りしておく。

8) 最小限度の制約② (他律支出(1) : 租税公課等)



支出の決め方使い方

- さて前記の通り、現代日本で生活するためには、衣食住を賄うための最小限度の現金収入が必要だと考えた。そしてその現金収入を得るためには最小限度の労働も必要であると。上図で言えば、その金額は左グラフの $r3$ であり労働時間は同じく $w3$ である。
- 既に書いたように、衣食住は自分の物欲と生理学的要求によるものだ。自分の物欲は自分で制御できるし、生理学的要求だって結局自分の身体が求めているものだ。そのための支出は自分が消費する。つまり自分一人に関わる支出である訳だ。「自律的支出」と呼んだ所以である。

他律的支出とは

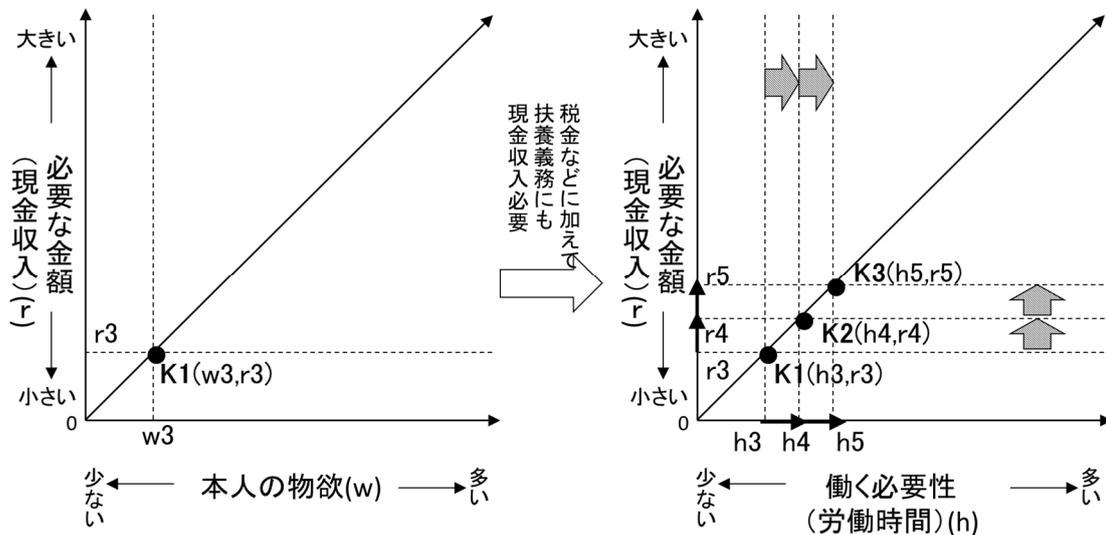
- だがここで最小限度の現金収入が必要となる要因は、衣食住だけではない。その他にもあるのだ。それは何か。
- ここで先ず挙げたいのは、租税公課や社会保険料などである。これらは法律や税制によって決まっている。自分一人で決められる訳ではない。おまけにそこでの支出は自分一人の為ではなく、社会的に使われる。つまり他人の為にも使われる。
- そこで、ここではこれを他律支出と呼ぶことにしよう。この支出の為には現金が必要である。そしてその現金を得るためには、やはり働かなくてはならない。上図で言えば、必要な金額は右グラフの通り $r3$ から $r4$ へ上昇する。この $r3$ と $r4$ との差分が租税公課や社会保険料などの支払いの為に必要な金額である。この上昇に対応して、必要な労働時間は右グラフの通り $h3$ から $h4$ へ増加する。

- ここで注意が必要なのは、必要労働時間が増えたからと言って、本人の物欲が増えた訳ではないことである。つまりこれは、本人の物欲如何に関わらず必要な支出なのだ。「他律的支出」と呼ぶ所以である。

概念としての認識

- 因みにこの他律支出は、社会福祉制度等によって補助や減免の可能性は有る。その場合は、一部だけではなく全額負担不要になる場合もあるかもしれない。ただたとえそうなったとしても、補助も減免も外部の環境と条件次第だ。どのみち個人の判断で左右できない存在だからである。従ってこの「他律的支出」は、概念としては認識しておく必要があるのだ。
- なお、租税公課や社会保険料に関する補助や減免の可能性とその具体的な内容は、窓口となる最寄りの自治体へそれぞれご確認戴きたい。

9) 最小限度の制約③ (他律支出(2) : 扶養義務)



扶養義務を負っている場合

- 「他律的支出」の二番目として挙げたいのは、扶養義務である。結婚して所帯を持った場合、お子さんが生まれた場合、結婚していなくても扶養義務を負っているご家族ご親族がいらっしゃる場合などにあてはまることだろう。
- 扶養義務によって、必要な現金収入の金額はさらに増える。上図で言えば右グラフの r_5 になる。この r_5 と r_4 の差分が扶養義務による支出である。これが「他律的支出」の第二番目である。
- 例として挙げるのが最後になったが、金額の大きさから言えばこの扶養義務による支出が最も大きいことだろう。

「他律的支出」の認識

- 「なんだかんだ言っても、メシが食えなきゃ仕方がないよ」というのは、これらの「最小限度の確保」を指している。この最小限度は「自律的支出」だけではなく「他律的支出」によっても左右される。
- 今まで述べて来た「最小限度」の設定要因として、この「他律的支出」の存在を認識する。これが「それじゃメシが食えないよ」という言葉の第三の意味である。

10) 扶養義務との両立

- さて前に述べた「他律的支出」の中でも「扶養義務」には固有の問題点がある。どういうことか。

緊急事態発生

- もし仮にご自身がうつで休職するとなったらどうなるのか。もちろん、いきなり無収入になるとは限らない。減額になっても給与の支給が継続する場合もあるだろうし、健康保険から傷病手当金が支給される場合もあることだろう。
- だがその支給も無期限に継続するわけではないし、勤務を継続していた時期よりは金額は減ることだろう。となると、その差分に対して何らかの手当てを必要とする。どうなるのか。



ピンチヒッター登坂

- もしご家族が専業主婦(夫)であって、家計を負担しているのがご自身お一人の場合はどうなるのか。急遽ピンチヒッターとして、ご家族に働いて貰わなくてはならない。稼ぎ手役を交代するわけだ。
- 共稼ぎの場合はどうか。全面的な稼ぎ手役交代とは、ならないかもしれない。だが、共稼ぎであることを前提とした生活設計があったはずである。それを片肺飛行でも賄えるように変更しなければならない。

生活設計の変更

- いずれにせよ生活設計を変更しなければならない。だが稼ぎ手役の変更によって、それまでと同水準の収入が確保できるとは限らない。となると生活水準の方を変更しなければならない。既述の「他律的支出」の水準を、下方へ相当圧縮せざるを得ない訳だ。だがそのためにはご自身の決断だけではなく、ご家族の同意と決断も必要になる。
- いやそもそも、ご家族がご自身に代わって働きに出られるのかどうか、先ず問題である。個々のご家庭によって、事情は様々だ。だから、ご家族が働きに出たくても出られないご事情がある場合もある。一方、ご自身はうつで会社を休んでいるくらいだ。その事情を解決するにしても、ご家族の力を相当借りないとできないことだろう。
- よしんば、もしもご家族が働きに出られることができたとしても、それでもそうするのかどうかには、そもそもご家族の同意と決断が必要になる。

前言撤回そして家族の決断

- つまり一口に「他律的支出」とは言っても、扶養義務の場合は性格が異なるのだ。それは、租税公課や社会保障費のように、法律や税制によって予め決まっているという問題では無いのだ。

- 現在の生活設計は、扶養義務も含めてかつてのご自身の決断によるものだからだ。つまり過去の或る時点で、その時点での収入と見通しに基づいて「これなら、いける」とご自身が判断した上で、ご家族と申し合わせた結果なのだ。従ってその変更には、内容と程度がどうあれ何らかの前言撤回を必要とする。

自分以外に及ぼす影響の認識

- うつの結果としては、稼ぎ手役の交替や変更そして生活設計の変更が必要となる場合があり得る。その場合にはご自身の前言撤回とその決断が、条件として必要だ。そしてご家族の同意と決断も、条件として必要となる。ご自身だけの判断では解決しない問題なのだ。
- つまりご自身の状況が、ご家族つまり他人の生活にも影響を及ぼす。この影響の認識が「それじゃメシが食えないよ」という言葉の**第四の意味**である。

気力は残っているか

- だが既にも書いたように、うつは気力を破壊する病気だ。だから生活設計の変更が必要だからと言って、それを家族に対して言い出す気力が残っているとは限らない。
- またたとえ気力が残っている場合でも、自分の事情で他人の生活に変更を余儀なくすることに、内心忸怩たる思いを禁じ得ないことだろう。「病気を口実にして、自分勝手な我儘を言っていることにはならないのか」と躊躇する方もいらっしゃるかもしれない。
- 従ってもしも仮に、このような生活変更なしに済めば、どうか。上記のような決断も何も不要になることだろう。

自責感と焦燥感

- だから中には「家族に迷惑はかけられない」というお考えから、頑張りぬいた方もいらっしゃるだろう。ご自身の代わりにご家族に働いて貰うことが無いよう、生活水準を落とすことの無いように、と。休職もせず、或いは何とか早期に復職して。
- そのためには大変なご努力があったものとお察しする。もちろんここではそれがいけないなどと言っている訳ではない。それが出来た方にとっては、それが最善の途だったのだ。結果的にはうつから最終的に脱け出すことができたのだから。
- だが万人にとっても、それが出来るとは限らない。そうなったらどうなるのか。うつと、現在の生活設計との板挟みになって苦しむことになる。「家族に迷惑をかけてしまって申し訳ない。一刻も早く復職しなければ」と。だがその自責感と焦燥感が問題なのだ。

重圧からの解放

- 既にも書いた通り、その自責感と焦燥感がうつを無用に長期化させる。すごろくを隅から隅まで廻る羽目になったり、或いは再発を繰り返したりして。「それじゃメシが食えないよ」という言葉も、そのような自責感と焦燥感がなせる業なのだろう。

- 従ってうつから脱け出す為には、このような自責感と焦燥感から本人が解放される環境が必要だ。しかし扶養義務を抱えたままで、それをどのように実現するのか。それは他人からはどうこう言えない。個々のご家庭によって、事情は様々だからだ。
- 前記では稼ぎ手役の交替とか生活設計の変更とかいろいろ書いたものの、だからと言ってここでは皆さんの対応を特定している訳でもないし、限定している訳でもない。こうすべきだと提案している訳でもない。どのように対応するのか、そもそも対応が可能なのか、可能だとしてもどう対応するのか。それらは個々の家庭と個人の事情次第だ。他人からどうこうせよと言える問題では無い。

人生のリスク

- だがちょっと考えてみよう。一生涯に何の事故も怪我もなくトラブルもなく、従って健康も仕事も収入も地位も盤石安泰のまま。何のリスクもない。そんな人生なんてあるのだろうか。
- 人生山あり谷あり。仕事だっていつも順風満帆の時とは限らないし、怪我もあれば病気もあるし事故に遭う場合もあり得る。リスクの無い人生なんてない。そのリスクは現実化する場合もあれば、潜在したまま遭遇せずに終わる場合もある。
- 従って、うつになってしまったということはどういうことなのか。たまたま人生の中のリスクが、うつという形で顕在化してしまっただけなのではないのだろうか。それは人生の他のリスク、即ち怪我やうつ以外の病気や事故と何ら変わりはない。

危機からの脱出

- いつになったらうつから脱け出せるのか。それは予測できない。だからと言って、うつが全く治らないわけではない。となると本人としてはどうしたらよいのか。
「いつのことかは分からないが、このうつはきっと治る。そうしたらもう一度やりなおせばいいことだ」
と、思って、積極的に未来を信じていることしかない。
- 繰り返しになるが、うつは氣力を破壊する病気だ。ということは逆に言えば、うつから脱け出すということは、氣力が蘇ってくるということだ。人生をやり直すのも難題に立ち向かうのも、この氣力が無ければ始まらない。
- うつから回復するということは、人生の原動力が回復するということなのだ。だがそのためには自責感と焦燥感から解放されている環境が必要なのだ。うつの渦中において最も必要なのは、この認識なのではないのだろうか。
- 現実的にそのような環境が可能なかどうか、また具体的にどうなさるのかがどうかはお任せする。だが何事も認識しないと始まらない。著者から申し上げたいのは、この認識である。

11) 人生での「リスク対処」

「自業自得」なのか

- 因みにここで誤解の無いようにお断りしておく、ここでは「いつ、うつになるのか分からないから結婚も子作りもするな」とか「家族を抱えたままでは、うつは治らない」などと言っている訳ではない。
- 現在の生活設計は過去の自分が判断した結果だ。だからその変更には何らかの前言撤回が必要になる。そしてそれには家族の同意と決断も必要となる。この原理を指摘しているだけである。
- だがそれでも、こんなことを言う人もいるのかもしれない。「結婚も子作りも、自分が判断した結果だ。だから、うつだろうとなんだだろうと、扶養義務にとって悩む羽目になったのは、謂わば『自業自得』なのではないか」と。だがこの(自己)批判は間違っている。なぜか。

「もし…たら…れば」

- 既に述べたように、リスクのない人生などは有り得ない。うつ以外にも、怪我なのか事故なのかその他の病気なのかわからないが、何らかの事情で働けなくなる危機に直面する可能性はある。一方で、人生はその場その時その都度の、取捨選択と状況判断の累積結果だ。
- 従って危機に直面した時点から過去に向かって遡及していけば、必ず別な選択肢や可能性が見つかる。もしも過去の時点で「そちらの方を選んでいけば、今の危機には至らなかった」と考えられるような選択肢や可能性である。つまりこれは「もし…たら…れば」の議論である。従って先ほどの批判は、この「もし…たら…れば」の議論による結果論でしかない。後知恵で批判しているだけなのだ。
- だが、危機に直面した時点から過去を振り返った時に、「必ず」別な選択肢や可能性が見つかるとしたら、どうなるのか。たとえ何の危機であったにせよ、何かの危機に直面した人は、この「もし…たら…れば」の批判に「必ず」曝されるということだ。だがリスクのない人生などは有り得ない。誰でも何らかの危機に直面する可能性は避け得ないのだ。となるとこの「もし…たら…れば」の批判も、避けようがないということだ。

「リスクゼロの人生」とは

- だが、この「もし…たら…れば」の議論の趣旨を敷衍するならば、それは「一切のリスクを排除した人生を送れ」ということになってしまう。だがそんなことは非現実的だし、そもそも不可能だ。リスクのない人生などは有り得ないのだから。
- もちろん何の危機に直面しない人生の方が望ましいし、もし人生のリスクがゼロにすることが可能なら、その方がいいだろう。だからと言って、この「もし…たら…れば」の議論はその答えとはならない。過去にあったはずの別な選択肢や可能性を探しても仕方がない。

- もちろん過去を振りかえれば、結果的に裏目に出てしまったご自分の判断も行動もあることだろう。だがその時にはその時なりの、よんどころのない何かの事情があったのだ。身も蓋もないことを言えば、自分の判断や行動がそのように裏目に出るとしても「リスク」の中に含まれるのだ。いくら後知恵で「もし…たら…れば」と考えていても答えは出ない。
- なんでも後知恵で考えて解決になるくらいなら、最初から「リスクゼロの人生」を送っていた筈だ。だが、そんなことは非現実的な夢想过ぎない。結局それでは「リスクのない人生などは有り得ない」という事実の認識から、自分の目を逸らすことになってしまう。
- ではどうしたらよいのか。過去はさておき、少なくとも今後はどうしたらよいのか。その答えはたった一つしかない。それは「同じ轍を踏まない」ことである。

「同じ轍を踏まない」

- では「同じ轍を踏まない」為には、今後どのような判断や行動をとったらよいのか。もちろんそれは、各自の価値観と環境と判断によって様々である。他人からどうこう言う問題では無い。当人が最も確信を以って踏み切れるものであればよいのだ。
- となるとこれは、必ずしも過去と同一の判断や行動をとることを排除するものではない。自分の人生は、自分の判断だけで左右できるものではないからだ。これまで述べて来たし、更にこれ以降も述べていく「他律性」の故である。
- となると、過去の判断や行動が結果的に裏目に出てしまったからと言って、今後もそうなるとは限らないことになる。もう一度同じ判断や行動をとってみたら、今度は結果的に「ツイてる」ことになるかもしれない。つまりこれは一種の賭けである。
- もちろん賭けに出るのかどうかは、各自の価値観と環境と判断によって様々である。ここでもし「賭けに出たのはいいけれど、やはりもう一度裏目に出てしまった」時はどうなるのか。だがこの場合「これはマズイ」と見切りをつける判断も、さっさと方向転換する行動も、以前よりはずっと素早くなっていることだろう。その結果、無傷か若しくはきわめて浅い傷で済ませることができる。つまりは「同じ轍を踏ま」ずに済んだことになるのだ。
- もちろん今後どのような判断や行動をとるのかは、お任せする。今後の行動は控えめにして、用心深く慎重に振舞うのもよい。機動的な撤退を前提にした上で、何らかの賭けに出るのもよい。もちろんその他の方法でもよい。たとえどれであっても、ご自身が確信を持てる方法にさえすればよいのだ。ここではどれも推奨も特定もしない代わり、排除もしない。自分にとって「同じ轍を踏まない」という目的を達成すればよいことなのである。

12) 「雇用市場」で「メシを食う」

「自分の身一つ、腕一本」

- さてこれまで見て来たように、現代日本社会では生活するためには必要最小限度の現金収入が必要だ。それを手に入れるためには、働かなくてはならない。頼りになるのは、自分の身一つ、腕一本だけである。ではどうやって収入を得るのか。それは「雇用市場」である。ではこの「雇用市場」とは何か。以下でちょっと考えてみよう。
- なお世の中で生計を立てる方法は、別段これに限らない。独立自営でも個人事業主でも会社経営でも自由業でも構わない。だがここでは「サラリーマンのための」と銘打っている訳だ。従って考察の対象はサラリーマン、つまり企業に雇用されて給与生活を送る方法に絞っていることをお断りしておく。

現代日本の社会環境

- さて既に述べたように現代日本社会は資本主義社会だ。その資本主義社会とは何か。
- 因みに予めここで念の為お断りしておく、資本主義社会なんぞと書いたからと言って、ここでは社会批判をするつもりも、その打倒などを唱えたりしているつもりもない。現代日本社会は資本主義社会であるのは、事実の問題だ。それ以上でもそれ以下でもない。
- ここで述べているのは、特定の社会の分析でもその正否でもない。社会に対して個人がどのような態度をとるべきなのかを問題にしているのだ。従って現代日本の社会を取り上げているのは、あくまでも個人の環境としてである。この点誤解の無いようにお断りしておく。

利益追求原理

- さてこの資本主義社会とは、謂わば「金儲けがしたい」という「物欲」が渦巻いている社会である。だがその物欲が原動力となって資本が集積される。個人個人では不可能な、大規模投資が可能になる。また技術革新が促されてテクノロジーが進歩する。その結果、この社会での生活はそれ以前では思いもよらなかったような内容と水準にまで至る。
- もちろん人間の活動なのだから、この社会も正負の両面を生む。現代の我々は、もはや誰も薪と牛車と鋤や鍬だけの社会で生きている訳ではない。だがその一方では、環境破壊や貧富の偏りなども同時に生じる。これも事実の問題である。
- このように現代日本社会を動かしているのは「物欲」だ。この原動力となっている動機を、仮にここでは「利益追求原理」と呼ぶことにしよう。

商品化原理

- さてこの資本主義社会とは「利益追求原理」をその原動力としている。言い換えれば「利潤の極大化」を目的として、資本が無限の運動を行っている社会だ。細かいことを言えば「利

潤」つまり額の極大化ではなく「利潤率」の極大化だという人もいるが、ここでは結局は同じことだ。なぜか。

- 資本主義社会では、社会の中の万物には「値段」がつく。その尺度はもちろん「貨幣」つまり「カネ」だ。資本主義社会では、価値は「値段」即ち「カネの量」であらわされる。しかもその対象は森羅万象あらゆる万物に適用される。言ってみれば、前述の「物量基準型」価値観の権化のような社会である。たとえ極大化の目的が利潤額であろうと利潤率であろうと、この「物量基準型」価値観は共通だ。この意味では同じことなのだ。
- このように資本主義社会では、あらゆる存在に値段をつけて売買の対象にしてしまう。これをここでは仮に「商品化原理」と呼ぶことにしよう。値段をつける目的は、商品を比較するためだ。比較のために「値段」と言う共通尺度が必要になるのだ。
- ではなぜ比較するのか。もちろんそれは「最も得な」売買をするためである。買い手は価格と比べて「最もお得な」買い物を選ぶ。売り手は「最も得な」売り方を目指す。従ってこの「商品化原理」の動機は、先ほどの「利益追求原理」である。

市場化原理

これらの「利益追求原理」と「商品化原理」。この二つの原理が根本的な原動力となって社会を動かしている。この両輪の原理をここでは仮に「市場化原理」と呼ぶことにしよう。

「雇用市場」とは

- さて前述の「市場化原理」によって「値段」がつけられる対象は、農林水産物、鉱工業製品など、実体物だけとは限らない。人間様の提供する無形物つまりサービスも対象となる。当然労働も対象だ。つまり市場で売買される存在となる。
- まあ細かいことを言えば、「労働」という「行為」が商品化された結果「労働力」という「商品」になったとされるのだが、その「商品」が売買される市場が「雇用市場」なのだ。即ち「労働」に対して「市場化原理」が適用された結果として生まれているのが「雇用市場」だと言えよう。
- 従って資本主義社会で「メシを食う」ためには、自分自身に「値段をつけ」て、自分の「労働力」なる商品を「買って」貰わなければならない。そのために自分を「売ってくる」のが、この「雇用市場」である。

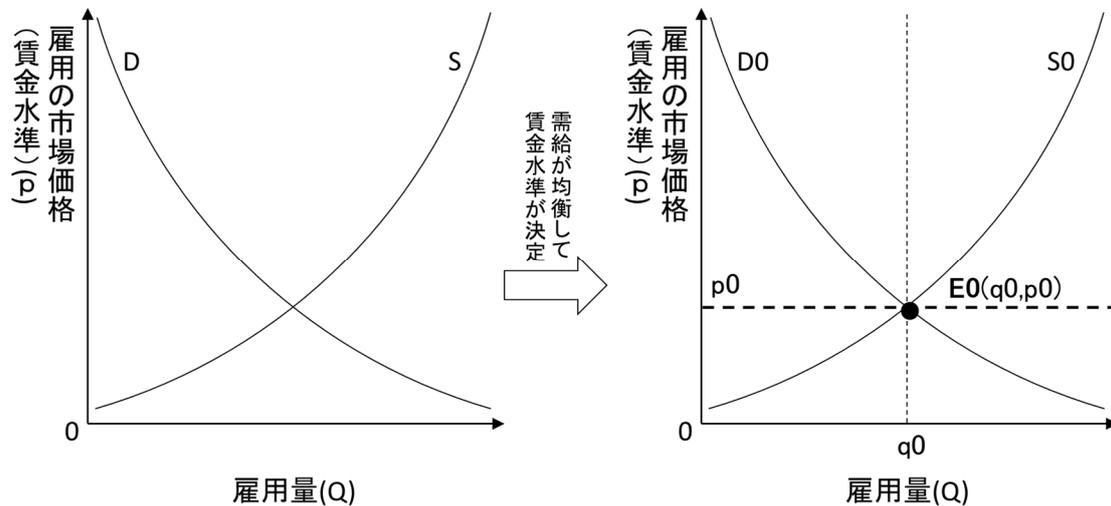
雇用市場のメカニズム

- さてこの雇用市場には、実は下記の三つのメカニズムがある。即ち
 - ① 需給の変動
 - ② 市場での必要価値
 - ③ 市場自体の有為転変である。これはいったいどういうことか。以下に順次述べてみよう。

- なお以下では「需要と供給」などの経済学上の用語やグラフを用いるが、これらはいくまでも説明を視覚化するためのイメージとして使用する。経済学の視点から説明を加えているのではないので、この点予めお断りしておく。雇用と賃金の関係や雇用市場における需要と供給の均衡など、経済学上の説明をお求めの方は別途専門書等を参照戴きたい。
- また説明の中での個人や企業の行動は、説明の為の仮想モデルである。実在の個人や企業とは一切関係ない。この点予めお断りしておく。

13) 「雇用市場」のメカニズム①：需給の変動

(ア) 需給の均衡と市場価格



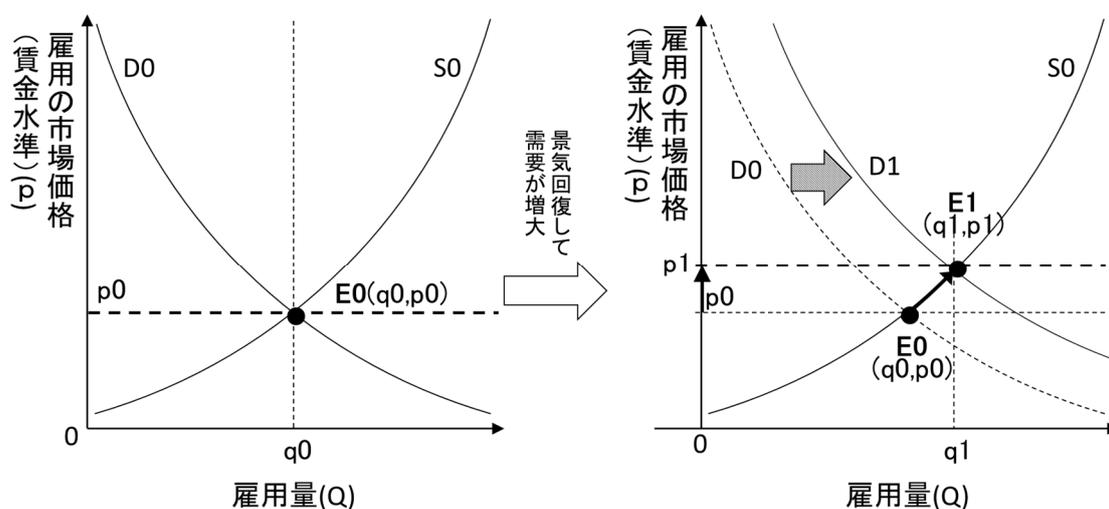
需給の均衡原理

- 上図は経済学でおなじみの需給曲線である。なおこれはモデル化のために雇用の職種はただ一つと仮定され、従って雇用の市場価格つまり賃金水準を左右するのは需要と供給のバランスのみとなっている。因みに需要は D 、供給は S 、賃金水準は p 、雇用量は q で標記することとする。前述の通り、ここではこれを説明のイメージとして使う。
- さて雇用の需要と供給がそれぞれ一定の条件にある時は、どうなるのか。上図の右の通り、需要曲線が D_0 かつ供給曲線が S_0 にあるとき、均衡点は E_0 に定まる。賃金水準は p_0 で均衡するわけだ。

需給と均衡の変動

- 話しがこれで終わるのなら別段何の問題もない。だがご承知の通り、時に応じて需要も供給も変動する。ここで雇用の供給側とは、即ち働く個人だ。つまり雇用を供給するのは、各個人の自由意志による判断の結果だ。
- だがこれに対して、「需要」の方は個人の意思によるものではない。全くの外部条件だと言えよう。では、この「需要」の変動は個人に対してどのように影響するのか。以下ではそれを考えてみよう。

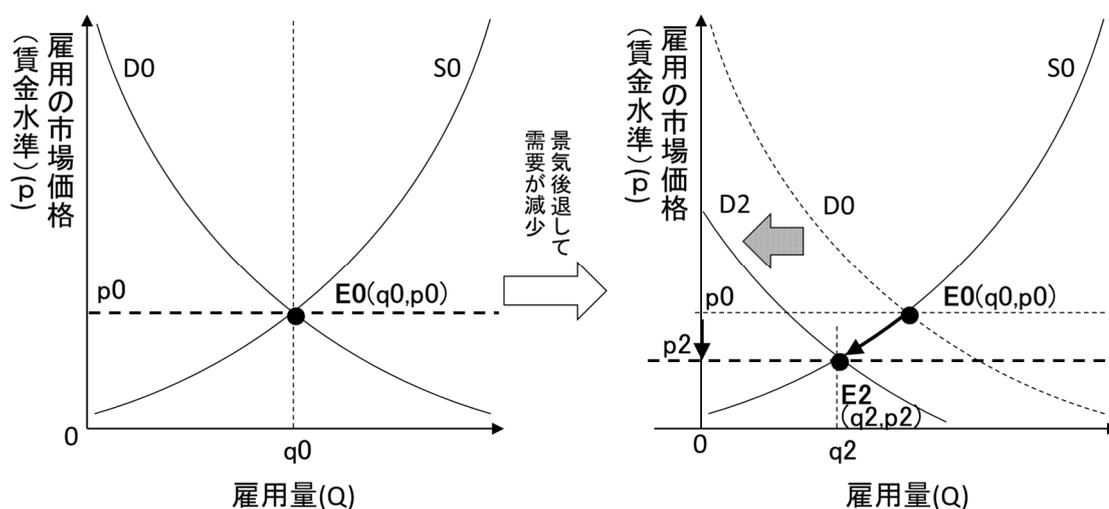
(イ) 景気上昇局面: 需要の増大



景気と均衡水準の上昇

- 先ずは上図右側グラフの局面である。即ち景気が上昇局面にあって、需要曲線が D_0 から D_1 にシフトした場合である。もし供給曲線が S_0 のまま変わらなかったとしても、均衡点は E_0 から E_1 へ異動する。この結果、賃金水準は p_0 から p_1 へ上昇して均衡する。
- もちろん話しがこれで終わるのなら別段何の問題もない。ベースアップするのか昇給があるのかボーナスがはさまれるのか。万事めでたしめでたしである。だがご承知の通り、景気は上がるときもあれば下がるときもある。では今度は景気の下局面ではどうなるのか、ちょっと整理してみよう。

(ウ) 景気下降局面: 需要の減少



需要減少と均衡水準の低下

- 経済の活動は順調局面ばかりではない。当然ながら逆の局面もあるわけだ。もし景気が下降局面に入ったらどうなるのか。需要曲線は D_0 から D_2 へシフトする。上図右側グラフで言えば、左方へ後退するわけだ。均衡点は E_0 から E_2 へ異動する。賃金水準つまり収入は p_0 から p_2 へ減ってしまう。
- もちろんこんなことは、わざわざグラフを並べなくても先刻ご承知のことだろう。需要と供給で価格が決まること、景気が良ければ給料は上がり、そうでなければ下がるか、或いは少なくとも上がらなくなる。就職活動や転職活動を通じて先刻ご承知の通りだ。

「最小限度」の確保

- ではなぜこんなことをわざわざ書いたのか。
 既にかいた通り賃金水準は景気動向によって変動する。従って賃金の均衡水準も $p_0 \cdot p_1 \cdot p_2$ など、様々に変動する。だがそれらの $p_0 \cdot p_1 \cdot p_2$ などの水準はいったいどれくらいのものなのだろうか。前に書いた「最小限度」のことを、ここでちょっと思い出して戴きたい。
- これらの $p_0 \cdot p_1 \cdot p_2$ などの均衡水準が「最小限度」をいずれも上回っていれば、さしせまって問題は無い。どの場合でも取敢えず「メシは食える」。おそらく世の中の殆どはそうなのかもしれない。

当落線上の場合

- だがもしこの p_0 が「最小限度」そのものであったら、どうなるのか。上図右側グラフの p_0 の水平線をそのまま「最小限度」の収入額としてイメージして戴きたい。と、どうなるのか。
- 平常時は「最小限度」の生活が営める。景気が上昇すれば少々のゆとりができる。だがいったん景気が下降局面に入ったらたちまち「最小限度」の水準も割り込んでしまう。「メシが食え」なくなってしまうのだ。つまり景気動向によって、常に「メシが食える」のかどうかの当落線上をさまようことを余儀なくされるわけだ。

- このように、景気動向に関わらずいつでも均衡水準が「最小限度」を上回っていればさしせまって問題は無い。だがもし均衡水準 p_0 が「最小限度」そのものであったらどうなるのか。生活は絶えず当落線上をさまようことになる。

メカニズムの「他律性」

- 取敢えず「メシが食え」たり、「当落線上をさまよう」たり。いったいこの差は何なのか。だが、それは単なる量的差異に過ぎない。「景気動向」つまり雇用市場における「需給の変動」によって生活が左右されるというメカニズムに関しては、何の差もない。結果としての「均衡水準」において単に量的差異があるだけだ。その結果を決めているメカニズムは共通なのだ。
- あなたの実力が落ちた訳でも何でも無い。変わらぬ実力を持ち、同じ努力をしても、得られる収入は全然変わってきてしまう。それは雇用市場の需給の動向次第である。つまりは他人次第なのだ。これは「他律性」に左右される状況と言えよう。
- つまり「雇用市場」における需給変動というメカニズムは、人生に「他律性」を齎す。この点を強調するために、ここまで述べて来た次第である。

「社内市場」での「需給の変動」

- このように、需給変動によって収入が即座に上下するような事態。就職活動や転職活動は別として、こんな事態はサラリーマンにとって日常茶飯事のことなのだろうか
- もちろん具体的にはそれぞれの雇用条件次第だし、ボーナスなど部分的な変動はあり得るだろう。とは言えサラリーマン生活では、こんな事態にはそうそう直面するとは限らないだろう。だがその場合でも、このメカニズムには無縁だとは言えない。どういうことか。
- 個別の技能なのか個別の職種なのかは別として、社内でも「需給の変動」はあり得る。つまり社員には、社内での「見えざる価格」が必ずついているのだ。その結果として、個別の人事異動や同職種をまとめた配置転換や組織改編が行われることになる。つまり社員のポジションが社内「売買」されたわけだ。社内にも「雇用市場」があるのだ。言ってみれば「社内市場」である。
- もちろんこれは一概に悪いこととは言えない。何と言っても雇用は維持されているのだし、いつまでも同じ仕事に固定されたままの方がいいとは、限らない。異動先の職場と仕事に適性を感じられれば、何も問題は無い。だがそうでなければどうなるのか。社内における所謂「ミスマッチ」を生じる。この「ミスマッチ」に関しては次項で述べよう。

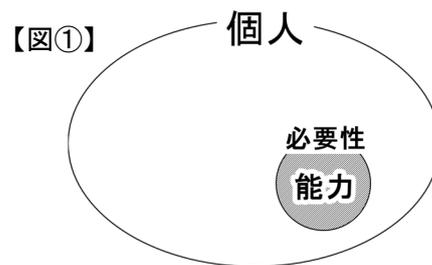
「他律性」の支配

- だがここで言いたいのは、このことだ。即ち、たとえ表面化して直面することがなかったとしても「雇用市場」に関わる限り、この「需給変動」のメカニズムとは無縁ではいられないということだ。つまりは「他律性」から免れた生活はできないということだ。

14) 「雇用市場」のメカニズム②：「必要性」と「能力」

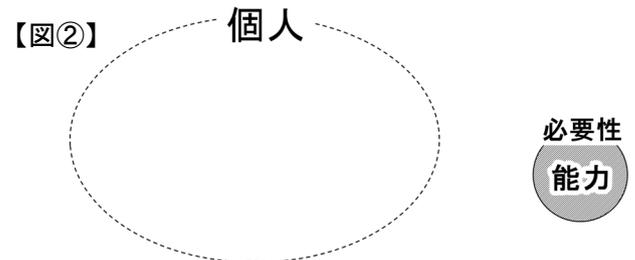
「能力」とは「必要性」のこと

- 「雇用市場」での「価値」とは何か。それは「能力」に対して評価された結果だ。もちろんここで言っている「雇用市場」とは、前項で触れた「社内市場」も含めての話である。ではその「能力」とは何か。それは「必要性」である。どういうことか。
- 「雇用市場」における「能力」とは、個人が実体として有している特性ではないのだ。雇用市場にとって「必要とされている特性」のことである。
- 従って「雇用市場」が必要としている特性を持っている人が「能力がある」と評価される。その「能力」として評価されるのは、個人が有している特性のごく一部だけである。右上の図①の通りだ。



「ミスマッチ」とは

- 反対に、あなたが持っている発想、頭脳、技能、知識、経験、感性、人間性などについては、どうか。それらは、もしその時点での「雇用市場」にとって必要なければ、価値はない。「能力を持っている」ことにはならないのだ。あなたが他にどんな特性を持っていようが関係ない。
- 「雇用市場」が必要としている特性をもし持っていなければ、その人は「能力が無い人」なのである。右の図②の通りだ。それ以外の特性は「あの人は、頭の中に余計なことばかり詰め込んでいる」などと、むしろマイナスの評価を受けかねない。これがもし社内の人事異動や組織改編による配置転換で起きたらどうなるのか。社内における所謂「ミスマッチ」となる訳だ。では「雇用市場」にとって「必要な」能力とは何か。



「能力」とは

- もちろん様々な場合が考えられるが、極端なことを言えば、こうだ。
「配置された職場での仕事のやり方やあり方には、一切疑問を持たず何も思わない」
「上司の言うことには、絶対に異を差し挟まず何も考えない」
「個人の生活が幾ら犠牲になっても、全く苦にならず何も感じない」等々。

- まあこう書くとまるでブラック企業だが、もちろんこんなことは募集要項にも会社案内にも書いていない。そこで働いてみて暫くたってから、分かるのだ。誰が評価されているのか、誰が陰口を叩かれているのか。それらを身を以て見聞きして、初めて分かることである。そこで「評価基準」とは実は何だったのか、何が必要とされている「能力」だったのか、と。
- こんなことを書くと「まさか、そんなことある訳ないじゃないか」と、言下に冗談扱いする人もいるのかもしれない。だが本当に万人が万人とも、誰もが冗談扱いして笑い飛ばせるのだろうか。そうだと言いつつ切れないところが、サラリーマン稼業の切ないところである。

「雇用市場」の「市場化原理」

- このように「雇用市場」によって「価値がある」と評価された「能力」に対してだけ「値段がつく」。言い換えれば「雇用市場」の中で「値段」がつくのは、需要者が「欲しいところ」だけだ。より正確に言えば「今、欲しいところだけ」である。
- おまけにその「欲しいかどうか」の判断基準は「企業にとって利益になるのかどうか」だ。つまりあなたは企業にとって「儲かる人材」でなければならない。
- それ以外の部分は見向きもされない。つまり「市場価値」はゼロである。価値がゼロなのだから値段もゼロである。

「必要性」の「他律性」

- だがあなたは、自分に「値段」がつかなければ「買って貰え」ない。つまり収入が得られない。ところが「値段」がつくのかどうかは、市場の「必要性」次第である。つまりは他人の評価次第だ。これもまた「他律性」に左右される状況と言えよう。

15) 「雇用市場」のメカニズム③：市場自身の有為転変

技術革新や社会生活の変化

- 「雇用市場」の三つ目のメカニズムとは、「雇用市場自身の有為転変」である。ということか。それは技術革新や社会生活の変化によって、或る特定の技能や職種や業界が消滅することである。つまりそれらの技能や職種や業界を対象とする雇用市場が消滅することだ。新旧交代とか栄枯盛衰とか興亡とか言ってもよいが。

「職種」の消滅

- 特定の「職種の消滅」とは、ということか。古いことを言えば、バスのワンマン運転化によってバスガールさんは居なくなった。電話の自動交換化が完了しダイヤルイン方式が全てに普及すれば、電話交換手さんの求人は無くなってしまう。更に将来は人工知能(AI)やロボットの活用によって、様々な職種が消滅するのではないかと取沙汰されているのはご承知の通りだ。

「技能」の消滅

- 特定の「技能の消滅」とは、ということか。これは、例えば最近のコンピュータ関連の技術革新を想像して戴ければお分かり頂けると思う。ご承知の通り、アーキテクチャも使用言語もどんどん変わる。
- 従って、自分が嘗てマスターした技術を活かしてシステム設計しようにも、どうにもならない。対象となる製品は最早製造も販売もされていない。それどころか実物が既に全て廃棄されていて、顧客の現場からも消滅していることすらあるだろう。従って、たとえシステムエンジニアという職種は続いていても、以前にマスターした技能では全然通用しなくなっている訳だ。
- 或いは生産拠点や事業拠点が海外移転してしまう場合もあることだろう。現地人スタッフの養成が完了するまでは、技能移転の為に必要とされるかもしれない。だがいったん技能の移転が完了したら、どうなるのか。
- 給与水準の違いもあるし、それなら生まれながら現地の言語や習慣や制度などに精通している現地人スタッフの方が、断然有利である。つまり同じ技能の必要性が社内で継続していても、国内ではその技能は必要性を失う。もちろん「日本人であること」という「技能」は残っているのかもしれない。しかし、それがかえって不必要要因となってしまう訳だ。

「不可逆」な過程

- 更に問題なのは、この有為転変が「不可逆」の過程であるということだ。ということか。景気変動による需給変動ならば、その過程は可逆的である。つまりいったん下がった景気もやがて回復して上昇局面に転じる。そうなればいったん下がった均衡点の賃金水準も回

復する可能性がある。つまり景気循環があるのと同様に、いったん下がった賃金水準も元に戻る可能性がある。

- だが技術革新による雇用市場の有為転変は、不可逆だ。いったん消滅した雇用市場が再び蘇ることは無い。従って、個人は一旦それまでの職業人生のご破算を余儀なくされる。

産業自体の「消滅」

- 個別の技能や職種の場合はどうなるのか。ある程度は企業内の配置転換で吸収可能だろう。個別の企業が破綻した場合はどうなるのか。吸収合併や事業買収や出資による再建など、ある程度は同業他社による救済が有りえる。個人単位での転職も受け入れ可能かもしれない。
- だが或る特定の産業自体が消滅した場合はどうなるのか。その産業を対象に成立していた雇用市場はまるごと消滅する。不可逆過程なのだから全く受け皿が無い。となるとその産業に就職していた個人は、全く路頭に迷ってしまうことになる。

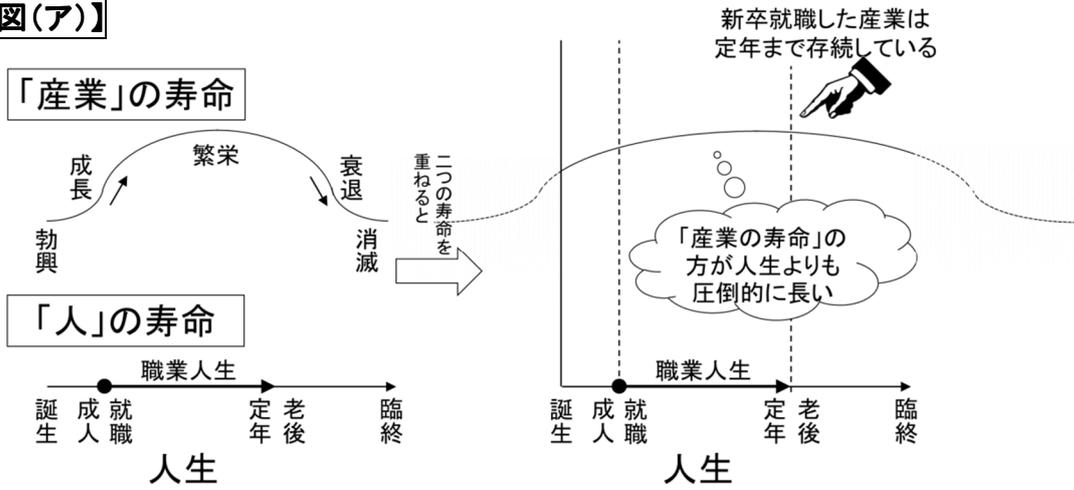
有為転変の「加速化」

- もちろんこのような技能や職種や業界の栄枯盛衰や新旧交代は、いつの時代にもあった過程だ。だが問題なのは、技術革新の発展によってこの過程が益々「加速化」されていることだ。だから或る産業に新卒就職したとしても、定年までその産業が存続しているとは限らない。
- つまり産業の寿命自体が、新卒就職から定年までのサラリーマンの職業人生をカバーしきれるとは限らない。最近は、こうなっているのではないのだろうか。

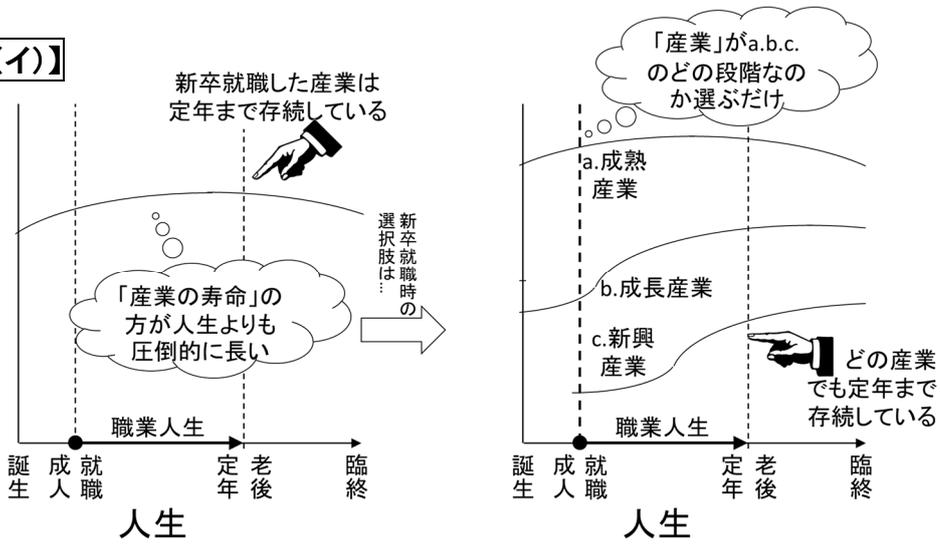
「転身」は可能か

- もちろん特定の業界の枠を超えて共通の職種と言うのはあり得る。それなら心配はないのだろうか。自分の就職していた産業がたとえ消滅しても、共通職種で他産業へ転職可能なら。だがどんな職種でも、所属業界に対して全く中立無関係という職業は有りえない。やはりその産業、その業界、その企業での仕事に「最適化」された部分に最も価値があった筈だ。
- だから或る職種で他産業へ転職しようとするのなら、そのように個別に「最適化」された部分は捨てていくことになる。再就職試験で訴求できるのは、どんな業界でも共通な、謂わば「最大公約数」の技能部分だけになる。となると、どうなるのか。
- 同じ求人に対して、その業界内部からも応募者があるかもしれない。そちらの応募者は、既にその業界独自に「最適化」された技能の持ち主だ。採用する方としては、別に他業界からの転身者を優先する理由は無い。
- 同じ条件の応募者ならば、既に自社の業界に「最適化」された技能の持ち主を採用した方がいい。従って他業界からの転身者は、転身に際して著しく不利を強いられることになる。そんな惧れはないのだろうか。

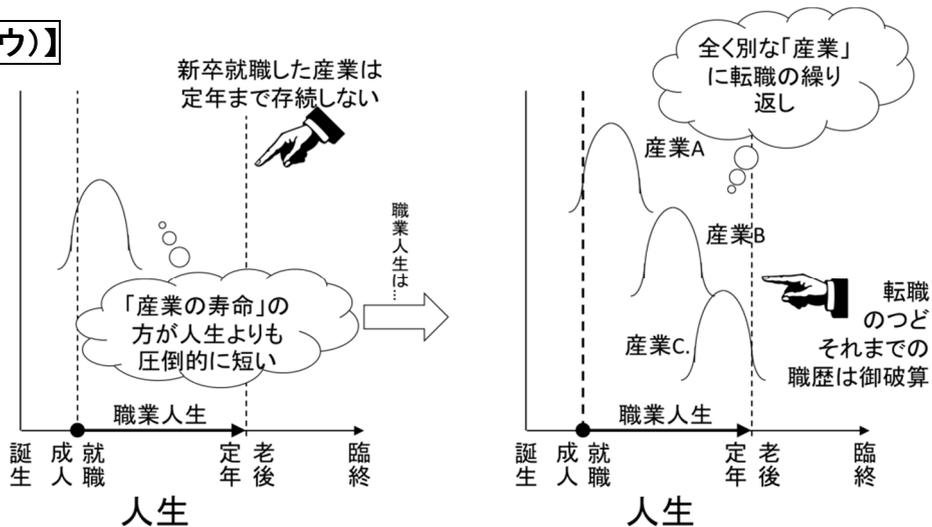
【図(ア)】



【図(イ)】



【図(ウ)】



産業の寿命と「職業シナリオ」

- 産業自体の革新が、もっと緩やかに進んでいた場合はどうなるのか(前頁【図(ア)】)。新卒就職の際に志望先を選ぶ理由は「これから伸びそうな産業か」とか、あるいは逆に「既に成長を遂げた産業だから、若手でも規模の大きなビジネスに携われそうだ」などだったことだろう(前頁【図(イ)】)。
- だがいずれの産業を選んだとしても、新卒就職から定年までその業界で「メシが食える」。個々の企業の栄枯盛衰はあったとしても、産業自体の寿命は少なくとも自分の職業人生よりは長いからだ。少なくとも自分の定年までは、その産業は存続していることだろう。

「職業シナリオ」の変化

- だが今日のように技術革新のスピードが加速されている状況ではどうなるのか。ここで「産業の栄枯盛衰が早くなっているから、できるだけ新興の産業を選んでおこう」などと思っても、ダメである。
- 入社早々、就職先の業界は急成長を遂げてわが世の春を謳歌する。だがその後あっという間にその産業自体が凋落して、サラリーマン人生の途中で再就職を余儀なくされる。しかもその凋落は就職先企業だけではなく、同業の競合他社も含めてその産業自体が丸ごと消滅しているのだ。受け皿なんて無い。それまでの職業人生は、いったん全部ご破算である。
- 「そんなことなら、最初から次世代の産業に就職していればいいじゃん」と仰るかもしれないが、さに非ず。次世代の産業は未だ生まれていない。影も形も未だ存在していないのだから、就職しようにもできっこない。
- だから、どのみち今有る産業に就職しなければならない。だがそこで「メシを食って」いるうちにトシも食ってしまい、その産業の終焉と同時に相当トウがたった身の上での再就職をせざるを得ない。おまけに、こんなことが一回こっきりで済むという保証もない。サラリーマンの職業人生には、こんな「シナリオ」だってあり得るのだ(前頁【図(ウ)】)。



有為転変の「他律性」

- このような技術革新や社会生活の変化は、個人ではどうすることもできない。だがその結果は「雇用市場」での個人の収入、つまり人生を左右する。これまた「雇用市場」のメカニズムにおける「他律性」の一つと言えよう。

16) 「雇用市場」が齎す「他律性」

「市場化原理」による「他律性」

- 「雇用市場」で「メシを食おう」とすると、どうなるのか。自分の収入は、景気動向や企業の経営状態や経営判断や技術革新や社会変化によって左右される。個人の努力ではどうしようもない。個人にとっては外部の環境条件によって左右されるし、おまけにそれらはころころ変わる。
- いわば究極の「他律性」の状況である。これが「市場化原理」の特徴なのだ。これまた前記の通り「雇用市場」は、この「市場化原理」によって成立している。
- 従ってつまり「雇用市場」で「メシを食おう」とする限り、個人は「他律性」に左右される状況を免れない。この「他律性」の認識が、「それじゃメシが食えないよ」という言葉の**第五の意味**である。現状を追認する、半ば諦め混じりの認識かもしれないが。
- ここで、既に述べた「他律的支出」のことを思い出して戴きたい。この「他律的支出」とは、謂わば「支出」における「他律性」であった。ではこの「雇用市場」の齎す「他律性」とは何か。それは「収入」における「他律性」である。つまり個人は、「支出」と「収入」のどちらに於いても「他律性」に左右されている訳だ。故事成語に従って「入るを量りて出ざるを制す」などと言いたいところだが、実はどちらもままならない状態に置かれている訳である。

「物量基準型」人生観の場合

- だがこの「雇用市場」の「他律性」は、だからと言って直ちに問題である訳ではない。
- 例えば前に述べたような「物量基準型」の人生モデルを価値観としている人にとっては、どうか。「雇用市場」の「他律性」は「市場化原理」によって成立している。だが個人の価値観とこの「市場化原理」は矛盾しない。前述の通り「市場化原理」は「物量基準型」価値観を前提としているからだ。そもそも「物量基準型」の人生モデルは「他律型」の人生観なのだ。従って矛盾は生じず、問題とはならない。
- いやむしろそういう人は、社会が変化に富んでいる分、それだけチャンスにも富んでいると考えるかもしれない。そういう社会では、個人の創意工夫と挑戦と努力が物質的成果として明確に報酬となる。そう考える人にとってはむしろ望ましい社会だと言えるのかもしれない。

「努力基準」型人生観の場合

- またそれ以外の「他律型」の人生モデルを価値観としている人にとっても、問題は無い。もともと自分の人生が「他律性」によって左右されることを前提とした価値観だからだ。
- 例えば「定性基準型：努力基準」の人生観ではどうか。個人が環境によって翻弄される状況。それはそういう人にとっては、逆に一層の努力の必要性を裏付ける根拠となるのかもしれない。

い。従ってその人は自分の人生観である「定性基準型:努力基準」の人生観を、より強固にすることになるだろう。やはり問題とはならないのだ。

「自律型」人生観での割り切り

- では「他律型」の人生観を取らない場合はどうか。この場合でも、もちろん個人の価値観は多様であるから、個人の内心と外面は別だと割り切って考える人もいることだろう。
- その方法は個人によって様々だ。仕事以外に自分の時間を確保できれば、それでよしとする人もいるのかもしれない。では、その判断基準は何か。残業をせずに済むことか。たとえ残業はあっても、休日出勤はしなくて済むことか。或いは、連日の残業と休日出勤によって仕事以外の時間が殆ど持たなくても、それでも割り切れるという考え方もあることだろう。
- いずれにしろ「自分の生計が他律性によって如何に左右されようとも、内心の自律性は冒されない」と考える人ならどうだろうか。雇用市場の「他律性」は別に問題にはならないのだ。

「他律性」が問題になる場合

- では「雇用市場」の「他律性」が問題になる場合は有るのか。あるのなら、それはどういう場合か。以降で述べよう。

17) 「疑似問題」の先へ

「徹底的自律型」人生観とは

- 「雇用市場」の「他律性」は、こんな価値観を取る人にとってはどうなるのか。つまり「自分の人生は自分のものなのだから、『他律性』には一切左右されず『自律性』を全うしたい。そうでなければ自分の人生を全うしたとは言えない」という価値観である。これを仮に「徹底的自律型」人生観と呼ぼう。
- となると、どうなるのか。自分で「自律型」人生を決意しても、「雇用市場」で「メシを食おう」とする限り、「他律性」によって左右されてしまう。このジレンマを回避しようとするれば、「雇用市場」で「メシを食え」なくなる。つまりせつかくのその人生を維持できなくなる。
- このジレンマの認識が「それじゃメシが食えないよ」という言葉の**第六の意味**である。
- もちろんこの価値観を取るのかどうかは、個人の自由である。この価値観に至った人は、「他律性」に翻弄されてほとんど疲労困憊し幻滅する実体験があったのかもしれない。一方、たとえそのような実体験があっても、達観してこの価値観を取らない人もあり得る。「自分の力でどうにもできないことに悩んでも仕方がない。個人としてはその場その場で最適最善の行動をとるまでのことだ」と。どちらの判断も自由であるし、どちらにも優劣も上下もない。

「疑似問題」からの脱出

- だが著者に言わせれば、上記のようなジレンマは「疑似問題」である。どういうことか。
- このジレンマに陥るのは「『雇用市場』で『メシを食わ』なければならない」という先入観を前提にしているからである。確かにその先入観を維持したままでは「雇用市場」以外に「メシを食う」場は見つからない。そして「雇用市場」の「他律性」と自己の「徹底的自律型」人生観とのジレンマで悩むことになる。
- だがそのジレンマは幾ら悩んでも解決しない。堂々巡りの循環論議になるだけだ。先入観による「他律性」と自分の価値観の「自律性」など、両立するわけがない。それは「疑似問題」なのだ。「悩まなくてもよいことを悩んでいる」のである。
- この循環論議から脱け出す為には、自縄自縛の先入観を捨てなければならない。「徹底的自律型」人生観を徹底したいから「雇用市場」の「他律性」は排除したい。もしもこう思うのなら、「雇用市場」以外に「メシを食う」場を見出さねばならないのだ。
- 即ち、先入観に捉われたまま循環論議に陥るのではなく「その先」を考えねばならないのだ。

「雇用市場」外で「メシを食う」

- では、この循環論議から脱け出す解とは、どのようなものなのだろうか。「雇用市場」外で「メシを食う」というのなら、「市場化原理」外で価値を創造し、且つその価値を維持しなければならない。どうやったらそのようなことが可能なのだろうか。以降でそれを論じる。

18) 【解①】「市場化原理」外での価値とは

思い当たる言葉は

- 「市場化原理」外での価値の創造と維持とはどういうことなのか。ちょっと思いつくままに言葉を並べてみよう。

①ロハス、②スローライフ、③エコロジー、④有機農業、⑤自然農法、⑥フェアトレード、⑦ソーシャルビジネス、⑧社会的企業責任、等々

何となく思い当たることはないだろうか。これがどう結び付くのか。以下に考察してみよう。

「フェアトレード」とは

- 例えば、この中から⑥「フェアトレード」について考えてみよう。

ご承知の通り、これは現地の生産者が適正な手取りを得られるような仕組みの取引を目指す考えだ。買い手が「もっとお得な買い物をしたい」と「利益追求原理」に駆られている訳ではない。もしそうならば、手取りは生産者に渡さずに買い手に回るような仕組みを考えるはずだ。

「自然農法」とは

- また⑤「自然農法」の場合はどうだろうか。

これは農薬の不使用その他、できるだけ自然状態に近い方法による農業を目指す考えだ（注）。

- ではこの「自然農法」製品の買い手にとって、生産地での自然環境が維持回復されることはどのような意味があるのか。

（注）: もっとも「人間が農業を営むこと自体が最大の環境破壊だ」という人もいるかもしれない。たとえ一部とはいえ、人為的に環境を操作していることには変わりはないからだ。だとすると、人類としては農耕開始以前の採集狩猟経済の段階まで後退しなければならなくなる。だがその採集狩猟経済だっただうなのか。新生代第四紀における哺乳類の大量絶滅は、人類の狩猟のせいだという説もあるくらいだ。つまり人類は生存する限り何らかの環境への影響は廃絶できない。従ってこのような「人類が悪者」説を展開すると、際限がなくなる。「自然農法」の実践者に対して「自然に対する影響を絶無にせよ」と迫ってもそんなことは不可能だ。「自然農法」自体は「できるだけ自然状態に近い」という方向性と程度問題でしか定義できないのだ。よって、ここではこれ以上立ち入らない

「自然」は売買できない

- ここで注意しなければならないのは、この自然環境は経済学でいえば「外部経済」であることだ。即ち所与の条件として経済活動の前提になっている存在だ。平たく言えば「カネを出して買ってこれるものではない」ということである。

- となると自然農法によって生産地の自然環境が回復改善されたとしても、どうなるのか。
「おかげさまでこれだけ自然が蘇りました」と自然を「良くなった」部分だけ切り売りして、買い手にキャッシュバックする。こんなことができるわけない。
- 自然環境自体は売買の対象にならないからだ。となると「自然農法」製品の買い手は、これもまた「利益追求原理」を動機としている訳ではない。

「商品化原理」の方が「お買い得」

- 更に加えれば「フェアトレード」にしろ「自然農法」にしろ、その問題点は産出量とその品質が不安定であることだ。もちろんここでいう品質とは、色や外見、形や大きさの揃い方、味とか仕上がりとかを含めた、広い意味である。
- 特に農産物の場合に言えることだろうが、ある年は大変な当たり年で、美味くて大きな産品が山ほど手に入る。しかし別な年は天候のせいか出来が悪く、手に入る産品はあまり味も良なくて、しかも小さくて少ない。
- 「商品化原理」によって流通している産品の方がよほど「お買い得」である。いつでもどこでも、支払う値段に応じた品質の産品が、欲しい量だけ手に入る。

割高でも「価値」がある

- それに比べたら、はっきり言って「フェアトレード」や「自然農法」の場合は割高になる。だが「フェアトレード」や「自然農法」の買い手は、それでもカネを払う。「フェアトレード」や「自然農法」の目的は「お買い得」な買い物をするためではないからだ。
- また、商品を比較する対象を広げるために「フェアトレード」や「自然農法」の産品に注目した訳でもない。況や「同じ代金の産品ならA国の生産者を支援するよりもB国の方が『お得』だ」などと比較選考している訳でもない。

目的は「利益追求原理」でも「商品化原理」でもない

- これらの買い手側には、最初に「現地の生産者が適正な手取りを得られるようにしたい」とか「できるだけ自然環境に影響の少ない農業を普及させたい」とかの目的があるわけだ。その目的に合う産品に対して代価としてカネを払う。
- 確かに貨幣を媒介にして購入しているのだから、形態としては商品取引には違いない。だからと言って「市場化原理」に則っている訳ではない。既に述べたように、目的は「利益追求原理」でも「商品化原理」でもないからだ。

「市場化原理」外での「価値」とその対価

- 従って「市場化原理」外の部分に価値を認め、それに対してカネを払っていることになる。つまりは「市場化原理」外においても価値は創造されているということだ。そしてその価値を認める買い手が居る限り、その価値は維持される。つまり売買とその価格が維持されるのだ。

- 従って、労働の売買にしても同じことが言えるだろう。この場合、労働の対価として収入を得る交換の場という意味だ。従って被雇用者としての労働形態だけではなく、独立自営も含む訳だが。この労働の対価として収入を得る交換の場には、「市場化原理」に支配された「雇用市場」以外にも交換の場があり得るのだ。
- もし「市場化原理」外の価値を自ら創造するか、或いはその担い手となればどうなるのか。その労働に対して「買い手」がつく。既に見たようにこの「買い手」は「市場化原理」で行動しているのではない。
- 従ってこの「買い手」に対して価値を提供したとしても、「市場化原理」の「他律性」によって左右されることは免れる。そしてその「価値」に対する「買い手」が居る限り、代価として収入を得られる。つまり「メシが食える」ことになるのだ。

例示の目的

- なおご承知のこととは思いますが、以下念の為お断りしておく。
ここで述べている内容は、「フェアトレード」や「自然農法」など上記①～⑧で挙げた各分野に携わっている、実在の関係者の皆さんとは関係ない。現実の関係者の皆さんが、どのようにこれらの分野に携わっていらっしゃるのか。どのような価値観と動機から、これらの分野に携わることを選択なさったのか。もちろん、ここではそんなことを述べているわけではない。
- また、このような分野で生計が必ず成り立つと保証している訳でもないし、事例として挙げている訳でもないし、況や推奨している訳でもない。どのような生計手段を選択するのかは本人の価値判断次第だし、その選択は個人の自由である。ここではどんな生計手段の取捨選択も、否定もしない代わりに推奨もするつもりもない。ご自分の人生なのだから、その生計手段はご自分で取捨選択して戴きたい。
- ここでは、前述のような「疑似問題」の先を考える目的で、「市場化原理」外での価値の例として挙げたまでのことである。従って、上記の①～⑧のような各分野は、あくまでこのような意味での例示と受け取っていただきたい。また著者個人としては、上記のような分野のいずれも主張するものでも推奨するものでもない代わりに、否定もしていない立場である。以上念の為お断りしておく。

企業が参入した場合

- ただしここで問題がある。前に述べた①～⑥の各分野に、もし企業が参入したらどうなるのか。現に⑦ソーシャルビジネスとか⑧社会的企業責任という言葉が有るのだ。
- 例えば⑧社会的企業責任という名目の下に、①～⑥の各分野に企業が参入する場合があります。この場合は必ずしも各々の分野の事業単体で利益を出さなくてもよい。だが企業全体としては、ブランドイメージの維持改善とか長期的な企業イメージ戦略などが目的となっていることだろう。つまり結局は「利益追求原理」が動機である。

- また⑦ソーシャルビジネスと言われるように、明確に企業化を目指す場合もある。この場合は事業単体で利益を出さなければならない。黒字から経費と税金を差し引いた残りを出資者に利益分配するためだ。即ちこの場合も「利益追求原理」が動機である。
- こう書いたからと言って、別段⑦ソーシャルビジネスとか⑧社会的企業責任に乗り出す企業を「偽善だ」とか「動機が不純だからけしからん」などと批判したりしている訳では毛頭ない。企業が「利益追求原理」に従って行動するのは当然のことなのだ。これは事実の問題であって、それ以上でもそれ以下でもない。これは前に資本主義社会について書いたことと同じなので、これ以上は再説しない。

「他律性」の再来

- この「市場化原理外」での価値を扱う分野は、前に述べた①から⑥以外にもあり得ることだろう。だがそれらには、企業が参入できないような特段の障壁は無い。だから企業の参入は阻止できない。だが動機が何であれ、企業の資金力と組織力を以って参入されたらどうなるのか。
- 動機はともあれ、やっている内容は全く同じである。いやむしろ企業が手掛けた方が、規模や水準は大きくなる可能性がある。これではとても太刀打ちは出来ないことだろう。では個人はどうしたらよいのか。
- もちろんこの分野に参入した企業に就職するという方法もある。より大規模でより高水準な仕事ができる可能性があるからだ。これについては後程再説する。だがそうやって企業に就職したらどうなるのか。また「雇用市場」に逆戻りである。これでは「雇用市場」の「他律性」から免れない。それでは、ここでの答えにはならないのだ。

「共存」は可能か

- それではどうしたらよいのか。折角「市場化原理外」にも価値が創造可能であることが分かったところなのだ。企業の参入は阻止できないとしても、それと併存若しくは共存して、自分の創造した「市場化原理外」の価値を維持する方法はあるのか。
- その方法はある。ただし、そのためには一つの条件がある。それは「好きなことだけやる」ということだ。それはどういうことなのか、以下に述べよう。

19) 【解②】「好きなことだけ」やる

「好きなこと」のを見つけ方

- それでは「好きなことだけやる」とはどういうことか。
- それは「ガーデニングが好きだから農業を始める」するとか「釣りが趣味だから漁師になる」というような、単純に短絡的なことではない。色々な視点から自己内省した結果として、残ってくる選択肢である。
- では、いったいどうやって「好きなこと」を見つけるのか。その方法は幾つかある。

「習慣」から見つける

- 誰にでも、好きな分野と言うものは有る。いつのことからなのか、誰に言われなくてもずっと興味が続いていることだ。
- 例えば、会社帰りに本屋に立ち寄っても、自然と足が向く方向があることだろう。その方向の書棚に並んでいる本の分野だ。或いはご自宅にいつの間にか増えていく本や雑誌の分野でもいい。読み物ではなくても、道具や家財などでもいい。或いは、何かしらほぼ毎日続けている習慣でもいい。
- それらのモノや生活習慣が、図らずも「好きなこと」の一端を示しているのだ。

「創り出すモノ」から見つける

- 「紙と鉛筆」だけを手段として無形物を生み出す仕事。ホワイトカラーと言われる業種は殆どがこれだろう。
- しかしそれでは満足できない場合はどうか。何か手仕事で「実体物」を生み出す仕事に惹かれることだろう。「手触りを大切にしたい」とか「ものづくりの感覚を忘れたくない」とか言う場合だ。
- もちろんその反対に、「紙と鉛筆」の仕事に惹かれる場合もあり得る。文字その他の記号を操作して情報を創造するような仕事だ。道具は「紙と鉛筆」だけだから、自分一人で創造可能だ。しかもその内容は無限大のイメージーションを生みうる。創造の結果は、情報の送り手から受け取り手の脳内に伝わる。脳内に現れるから、そのインパクトは無限大なのだ。こんな場合だってあり得ることだろう。

「職能」から見つける

- 先に見たように「人の笑顔を見る」のは、そうそう嫌いな人はいないことだろう。自分のしたことによって他人が笑顔を浮かべる。それを見るのは、誰でも気分のいいものなのではないだろうか。
- ただ、その「笑顔」にも色々ある。
その笑顔が、「なるほど、おかげ様でよく分かりました」という知的理解を表す破顔一笑なら

ば、どうか。そのような笑顔を見るのが好きな人は「説明する」とか「伝える」という仕事が好きなことになる。相手が自分より下の世代や若輩者である場合は、それは「教える」という仕事になるのかもしれない。

- またその笑顔が「おかげ様で気が楽になりました。先の見通しがついて、目の前が明るくなったような気がします」という安心の笑顔ならば、どうか。その笑顔が好きな人は「相談にのる」という仕事が好きなのかもしれない。

「適性」から見つける

- 適性とはどういうことか。「これは、やっても疲れない」「これなら無理しないで続けられそうだ」と思えることだ。趣味なら当然のことかもしれないが、仕事だってそうだ。収入の代償として手がけることであっても、適性が自覚できる仕事とそう思えない仕事があることだろう。
- もちろん「楽しくて仕方がない」とか「熱中できる」という場合なら、適性には問題ないことだろう。だが「疲れない」とか「無理がない」という場合も「適性」としてあてはまるのだ。これは「ない」という否定形で自覚するから、一見消極的な理由に思えるかもしれない。だがそれが実は重要なのだ。
- 自分が精力とスタミナに溢れているときは、何も問題は無い。多少無茶なことがあっても押し切れる。だがそうでない場合はどうなるのか。「どんな場合でも息切れせずに続けていられる」ということの方が、重要になるのだ。

「第三者の視点」から見つける

- 実はこれらの「好きなこと」は、案外自分では自覚していない場合があるかもしれない。サラリーマンは、会社から命じられたことをやるのが仕事だ。「好きなこと」も何もない。だからサラリーマンの日常では、自分が仕事として取り組む場合に「何が好きか」などと自問する機会はほとんどないのに違いない。
- となると他人の視点から見つかる場合もあるかもしれない。例えば皆さんは、こんなご体験は無いだろうか。「おまえは、いつもそういうことをしているな」とか「いつの間にか、必ずそっちの方向性で取り組んでいるな」などと、呆れ半分と感心半分の表情で言われた体験だ。
- つまり、自分ではそれほど意識していなかったが、他人から面と向かって言われてみると「なるほど確かにそうかもしれないな」と気づかされた、という体験である。そこで他人から言われたことが、今まで自分の無意識下にあった「好きなこと」を言い当てているのかもしれないのだ。

「好きなこと」で「メシを食う」ために

- さてこのように様々な「見つけ方」を試した結果、最後まで残った選択肢が自分の「好きなこと」である。
- では、このようにして自分の「好きなこと」が見つかったとしよう。だがそれだけでは「メシは食えない」のだ。なぜか。
- その「好きなこと」は、自分だけが実行可能とは限らない。他の個人だってできることだろうし、企業や組織が参入してくる場合もあり得る。何の参入障壁も阻止要因もないからだ。前述の通りだ。

もう一つの「前提条件」とは

- だとするとどうなるのか。特に企業と競争を強いられることになった場合は深刻だ。個人は、企業の資金力と組織力には敵わない。企業に参入された場合、同じことをやっている個人はまともな競争相手になるどころか、一瞬のうちに一掃されてしまうことだろう。
- では「好きなこと」を選んだ個人が、生き残る途はあるのか。たとえ企業と競争になっても、併呑も一掃もされることなく共存併存することは可能なのか。実はその為には、更にもう一つの前提条件が必要なのだ。その条件とかが何か。次項で述べよう。

20) 【解③】「採算度外視です」

「採算度外視」とは

- 前項で書いた「もう一つの前提条件」とは「採算度外視でやる」ということだ。これは、いったいどういうことか。
- これは、「好きなこと」として新たに手掛ける仕事を「採算割れ」でやれとか、それによって得る収入は「生計手段としての最小限度未満」にしなければならないとかという意味ではない。
- 仕事は赤字なら引き受けなくてもいいし、いや寧ろ黒字を出さなければならない。収入も「生計手段としての最小限度」に留める必要もない。「最小限度」以上の収入を得ても全く構わない。貯金もしてよいし保険もかけてよい。生活に或る程度のゆとりを出したってよいのだ。だが、それでも「採算を度外視でやる」ことになるのだ。なぜか。

「量的差異」とは

- 皆さんはそれまでサラリーマンとしてそれなりの収入を得ていたわけだ。それが今度は全く新しく「好きなこと」をやろうと転身を図る。最初からサラリーマン時代と同程度の収入を得られることは少ないだろう。
- となると収入は、転身によっていったん低下を余儀なくされる。この低下した差分と引き換えに「好きなこと」をやる途を選択した訳である。ゼニカネの勘定をしたら、はっきり言って損である。つまりは「採算を度外視で」やっていることになる。

「取捨選択したもの」

- だが「採算を度外視」という表現の本当の意味は、実はこのような「量的差異」の問題では無い。どういうことか。
- 全く新たな分野に向かって転身を図る際に捨てるのは、収入だけではない。当然それまでの職歴や技能や知識や経験も、捨ててくることになる。「捨てる」とは、一見穏当ではない表現のようだが仕方がない。あることを選ぶということは、それ以外のことは捨てるということに外ならないからだ。「取捨選択」という漢字のそのままだ。

「人間関係」の財産

- だがここで捨ててくるものにはもっと重要なものがある。それは人間関係である。
- これまでサラリーマンとして一定の職能を発揮できたのは、何も自分一人の力ではない。上司や同僚や部下や後輩や社内の関係者、それに場合によっては取引先の関係者などが、何くれとなくひきたててくれたり協力してくれたりしたおかげである。だが転身によってこれらを失うことになる。

- まあ、いきなり音信不通の義絶状態になることはないだろうが、それでもそれまでの人間関係とは違う振り舞いになることには違いない。一方当然ながら転身先では、収入を得るために新たに注文主なりお客さんなりを見つけなければならない。つまりは自分にとっての人間関係の顔ぶれが、大幅に入れ替わる。新たな面々との人間関係を構築しなおさなければならない。
- これが「人間関係を捨ててくる」と言った意味であり、そしてそれがもっとも重要なことなのだ。何しろ今までの人間関係は、それまでのサラリーマン生活を通じて得られたものだったのだ。それなりの時間と労力と努力の結果である。そうそう簡単には得難いものだ。

「質的差異」とは

- それをわざわざ捨ててまで転身するのと、そのまま維持してサラリーマン生活をするのとどっちが得か。そのままの方が得に決まっている。それなりの蓄積もあるし、従って一定の範囲であてにもできる。収入水準も含めて、先の見通しもそれなりに立てられる。確実性が高い訳だ。
- 従って、金銭という量的指標で量らなくても、謂わば「人生の損得勘定」で考えればどうなるのか。せつかくの人間関係を「捨てる」のは、明らかに損である。「捨てない」方が得に決まっている。
- これが「好きなこと」への転身を「採算度外視でやる」と言った意味である。こちらの方は、謂わば「質的差異」だと言えよう。

100%の賭け

- まあ、これまで述べたことを平たく言うのなら「リスクを取る」ということに外ならない。これが企業や組織なら、リスクに対する量的操作が可能だ。複数の選択肢を同時に実行して、失敗時の悪影響を相対的に緩和することができる。だが個人にはそんなことは不可能だ。「リスク分散」も「ポートフォリオ戦略」も何もあったものではない。
- 誰でも人生は一つだけである。ささやかな人生と雖も、それを賭けてしまうのだ。賭ける人生も一つなら、あてにする人生も一つきりである。一割る一の結果は一、つまり百パーセントだ。危険率 100%の賭けである。だから「好きなこと」への転身は、誰でも乾坤一擲の大勝負になる。

「充実感」と「笑顔」

- だがそんなリスクを押し切ってまで転身を図った場合、どうなるのか。たとえ百パーセントのリスクがあったとしても「自律性」を最優先に選んだことになる。それは、一切の「他律性」を自分の人生から捨ててくるための取捨選択なのだ。つまり「人生の損得勘定」で考えれば「採算を度外視」してまで、自分の人生の「自律性」を選んだのだ。

- この結果、自分の人生は一切の「他律性」から解放されることになる。また自分の「好きなことをやっている」日常からは、完全な「自律性」を謳歌しているという「充実感」が生まれる。この「解放感」と「充実感」による「笑顔」。それは何とも言えない心からの晴れやかな笑顔になるだろう。
- 実はこの「笑顔」が重要なのだ。この「笑顔」は、誰でも得られるものではない。それは「採算を度外視して」「好きなことだけやっている」人だけが得られるものなのだ。



別な「充実感」

- ここで誤解の無いようにお断りしておくが、企業として手掛けるのは「営利目的の打算が動機だからホンモノではない」とか「組織ではなくあくまで個人一人の力で取り組むべきだ」とか言っている訳ではない。
- 従って既に述べたように、同じ仕事は他の企業なり組織なりでも手がけることはもちろん可能だ。中には自分の「好きなこと」をやる場として、その中で仕事をするにことにした人もいることだろう。企業の資金力や、組織の集団力を以てすれば、個人では不可能な規模や内容のことができるからだ。その場合は、別な「充実感」が生まれる。それはそれでまた別な「笑顔」を生むことだろう。

「笑顔」の違いは

- だが既に述べたように企業の場合はその活動は営利目的という掣肘を受ける。また他の組織、例えば何らかの非営利的組織の場合は、営利目的という掣肘はない。だがやはり組織であることによる制約はあり得る。予算の都合や組織方針の機関決定などだ。
- つまりこれらの場合は「他律性」は完全には排除できない。だからそこの笑顔は、「採算を度外視」の笑顔と全く同じものとはならないことだろう。

「他律性」からの解放

- だが「採算を度外視」の場合はどうか。
人生の「採算を度外視して」決断に踏み切った来歴そのものが、既に他人から「驚嘆」なり感銘なりを生んでいる。
- そこにお客としてやってきた人は、注文を出してお金を払う。だがそれによって更にあなたの「ありがとうございます」という「笑顔」を見ることになる。もちろんあなたのその笑顔は、他所では見られないものだ。既に述べたように、それは「採算を度外視して」「好きなことだけやっている」人からしか見られない「笑顔」なのだ。

「笑顔」が繋げるもの

- 既に述べたように、他人の笑顔を見るのが嫌な人はいない。自分のした行為によって誰かが笑顔になることは誰でも好きはずだ。
- こうしてお客の方も、得難い経験をして帰ることになる。他所では見られない笑顔に接することができたのだ。つまりお客はその体験に対してお金を払ったことになる。謂うなれば、それが「付加価値」なのだ。
- こうして「採算を度外視して」「好きなことだけやっている」人に対して、お金を払う人が現れる。謂わば、ファンとか固定客とか鼻肩筋とか言うべき人たちだろう。このような人たちとの繋がり、あなたの周囲に独自に築かれていく固有のものだ。決して他の方法では手に入らない。この繋がりこそが差別化点になるのだ。
- もちろん「ファン」とか「鼻肩筋」が要るからといって、必ずしもメディアやネットなどに登場する必要性はない。そこでの寵児になる必要もない。世間の耳目からしたら、全く無名のままであっても十分なのだ。あなたと繋がっている人たちの人数は、それほど大規模でなくてもよい。あなたが仕事として手掛けている「好きなこと」。その採算が成り立つだけの人数で足りる。それで十分なのである。

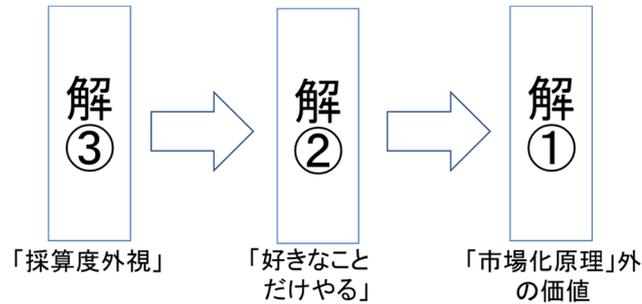
「笑顔」はぶつからない

- もちろん誰か他の人も全く同じように「好きなこと」に対して「採算度外視」で取り組めば、同じような笑顔を得ることができる。だがもちろん、それはそれで別なファンが付く。別にファンの奪い合い競争をしている訳ではないからだ。
- 或いは「誰かの笑顔を見る」ことは二者択一ではない。Aさんの笑顔のファンになった人が同時にBさんの笑顔のファンにもなって構わない。他人の笑顔を見るのが快い経験ならば、それを重ねたところで問題は無い。
- だから「好きなこと」に対して「採算度外視」で取り組んでいる人は、たとえ同じことを手掛けている他の個人がいても問題ない。「棲み分け」なり「共存」若しくは「併存」は可能なのだ。

「メシが食える」わけ

- 従って、誰か他人があなたと同じ仕事を手掛けていても問題ない。況や他の企業なり組織なりが同じ仕事を手掛けていても、問題ない。あなたの持っている笑顔と繋がりによって、あなた自身の付加価値と差別化が可能だ。そして自分独自の「働き場所」が確保できる。謂うなれば「ニッチ(隙間市場)」だ。こうして「市場化原理」の支配下にある経済の中でも、堂々と共存が可能になる。
- このようにして、「市場化原理外」での価値の創造とその維持が可能になる。つまりは「メシが食える」ようになる訳だ。

21) 解①②③の結合



解①②③が結合する順序

- これまで述べて来た解①から解③はどのように結びつくのだろうか。それは上図の通りである。即ち、解③が成立すれば、解②が成立する。解②が成立すれば解①が成立する。
- 言い換えれば、こうなる。
人生における「採算を度外視」して自律性を最優先すれば、「好きな事だけやる」人生が可能になる。「採算度外視」の「好きな事だけやる」人生に徹していれば、「市場化原理」外の価値が実現できる。即ち、たとえ「雇用市場」以外の場であっても生計が成立する。その個々のメカニズムは既に述べた通りだ。
- この場合に生計が成立する手段、つまり「市場化原理」外の価値が実現できる生計手段は、何でもよい。前述の「18」【解①】『市場化原理』外での価値とは」の部分で挙げたような「フェアトレード」や「自然農法」などの各分野だけに限らない。生業の種類は問題では無くなるのだ。これらの解①②③に従って手掛けるのならば、どんなことでもあって、それで生計が成立することになるだろう。

選択は各自の自由

- なおここで誤解の無いようにお断りしておくと、ここでは「サラリーマンなどと言う職業は辞めてしまいなさい」とか「サラリーマンを辞めない、うちは治らない」とか言っているのではない。同時に「独立自営に踏み切らなければ、うちは治らない」と言っている訳でもないし、「誰にとっても独立自営が好ましい」などと言って推奨している訳でもない。
- 何度も書いているように人間の価値観は様々だ。どのような価値観を信じるのかも、人生でどのような選択肢を取るのかも、全て個人の自由だからだ。「物量基準型」人生観を信じる人もいるだろうし、生計手段を「雇用市場」の市場化原理に委ねる人もいることだろう。もちろんその中にはうつから脱け出す為の判断として選択した結果も含まれる。
- また勤務先の環境によっては「好きなこと」に打ち込める仕事が続けられる場合だってあることだろう。また、たとえ完全な「他律型」の環境でも、どうか。「言われたことだけを黙ってやるしかない」環境だ。

- だがそこでも「自分の仕事の結果が他人に笑顔を生むのが励みとなって、仕事が続けられる」という場合だってあるだろう。取引先なり社内の関係者なりの他人が「あなたのおかげで、こちらの仕事もサクサク進みます。」と顔をほころばせてくれる。そういう笑顔を見るのは、誰にとっても喜ばしい体験だろう。既にかいた通りだ。
- ここでサラリーマンなり何なりの職業を続けるのかどうかは、個人の判断の自由だ。「これが自分の職業だ」と自信を持って言えるか、或いは「自分に無理なく続けられる」という確信があるだろうか。もしあれば、それに従えばよい。誰も彼もがこれらの解①②③に従う必要はないのだ。

「解」①②③の対象になる人

- だがそこで「他律型」の人生観を排除し、自分の人生では「自律性」を至上命題としたい価値観の人もいることだろう。その価値観を実現するために、生計手段からも「他律性」を排除して「自律性」を全うしたい。そのためには「雇用市場」外に活路を見出すことも辞さない。既にかいた「徹底的自律型」人生観の人である。
- このような価値観の人にして初めて、これらの解①②③の如何が問題となってくるのだ。従ってここで書いた解①②③の対象は、あくまでこの「徹底的自律型」人生観の人たちである。つまり、自己の価値観の「自律性」と雇用市場の「他律性」の狭間でジレンマに陥っている人たちである。しかもそこから脱け出そうと考える際に、所謂「疑似問題」に嵌まり込んでしまっている場合が対象である。この点誤解の無いようお断りしておく。

例示の目的

- なお更に誤解の無いようお断りしておく、これまで幾ら「解が成立する」とか「生計が成立する」とか断言していても、これは「著者の頭の中の想定ではそうなっている」というだけのことである。
- 前述の通り、ここで述べている内容は実際にこのような生活が可能であると保証するものでもないし、実例として述べている訳でもない。況や推奨するものでもない。何の保証もお約束できない。著者自身としてもサラリーマンしか生活経験はないのだし、ここで書いたような生活が今後自分で実践できるのかも分からない。全て著者の想定である。
- では、そんな想定を述べていくことにどのような意味があるのか。
それは既に述べた通り、「疑似問題」の循環論議に陥らずに「その先」へ思考を進めるためである。
- それなのに「循環論議に陥らずに、その先を考えねばならない」と書いた本人が「その先」を考えていないのでは、お話にならない。従って「その先」の考え方として、著者の考えた内容をご披露したまでのことである。著者が述べている内容は、あくまでこのような意味での例示だと受け取って戴きたい。

「それじゃメシが食えないよ」の六つの「意味」

- さて、これまでは「それじゃメシが食えないよ」という言葉を発端にして、様々に述べて来た。即ち「それじゃメシが食えないよ」という言葉は、下記の通り複数の意味を持っていた。

第一の意味.	現金収入の必要性の認識
第二の意味.	「最小限度」の現金収入と労働の必要性の認識
第三の意味.	「最小限度」における「他律的支出」の認識
第四の意味.	生活設計の変更が自分以外に及ぼす影響の認識
第五の意味.	「雇用市場」における「他律性」の認識
第六の意味.	「徹底的自律型」人生観と「他律性」のジレンマの認識

- これらの意味は、範囲が重なったり繋がったりしている部分はあるものの、微妙にズレながら、中心として指す基軸や方向性は異なっている。謂わば同音異義語のようなものであり、もっとはっきり言えばそれぞれ全然違った意味を指している。
- 従って「それじゃメシが食えないよ」という表現が同じだからと言って、同じ意味だと思い込んで対話や思考を進めことはできない。もしそんなことをすると、いったいどうなるだろうか。

「お互い、何となくわかったような気になる」だけ

- 「そんな細かいこと、どうでもいいじゃん。そんな細かいところまでいちいち詰めてたら、『対話』も『傾聴』も進められないよ」と仰る方がいるかもしれない。だが、お互いが使う言葉の意味の違いを曖昧にしたままでは、本当の対話にはならない。「お互い、何となくわかったような気になる」だけである。
- そんなものは「傾聴」でも「対話」でもなんでもない。やがては対話も思考も、意味の違いによって齟齬を来す。結局何のための対話や思考だったのか、全く成果が得られない。
- 著者の経験では、この「それじゃメシが食えないよ」というフレーズは、リワークプログラムなり体験者交流会なり、メンバー相互で対話するグループディスカッションの場では、必ずと言ってよいほど登場する。すぐに「それはいいけど、どうやってメシを食うの？」とか「なんだかんだ言っても、メシが食えなきゃ仕方がないよ」という議論になるのだ。本章の冒頭で書いた通りだ。
- だがこの「それじゃメシが食えないよ」というフレーズが、いったいどういう意味で意識されているのかが、著者にとっては毎度よくわからなかった。人によって意味が違うのか、同じなのか。違うのなら、どのように違うのか。みんな同じ意味で使っているのが分かっているから、特に説明せずにそのまま話を進めているのか。
- それとも、人によって意味が違うのに、お互いそれに気づいていないだけなのか。しかし、それでは結局混乱に終わるのがオチなのではないのか。「この議論の展開には少々注意を要する」と、これまた本章の冒頭で書いた通りだ。
- ここでお書きした内容が、皆さんにとって事前の整理の為にご参考になれば幸いである。

22) 価値は「等価交換」

「市場化原理」外の「価値」とか言うがね、所詮そんなものは一時的な流行なんだ。謂わば消費者の気まぐれなんだよ。実体なんか無いんだ。

消費者から慈善金や寄付金を貰っているようなものなんだよ。そんなもので「メンが食え」たら、誰も苦労はせんよ。



「慈善」でも「寄付」でもない

- ちなみにこの「市場化原理」外の価値を、上記のように「慈善」や「寄付」に依存していると考えるのはおかしい。なぜか。
- 注意すべきなのは、この交換は「市場化原理外」であっても「等価交換」であるということだ。「市場化原理」からしたら割高な価格になっているからといって、別におかしくはない。前記のように、「市場化原理」では評価されない「価値」がここでの交換対象なのだ。消費者はそれに価値を見出して相応の代価を支払っている訳だ。

価値と代価の「等価交換」

- つまり買い手の消費者としては「代価に見合った価値」を入手しているのであり、その意味では「等価交換」である。商品の売買として成立しているのだ。チャリティーでも福祉でも慈善寄付金でも何でもない。
- そしてどのような商品に「価値」を見出し、その代価をいくら支払うのかは消費者の判断の自由である。他人からとやかく言われる筋合いのものではない。

「市場化原理外の価値」の評価者

- だが、おそらくこの背景にはこんな先入観があるのだろう。
「企業は『利益追求原理』の組織であるから冷静で合理的な判断をする。これに対して消費者は、冷静になれず客観的な判断ができない。このため感情的で不合理な行動をとる存在だ」と。
- だが、そもそもここで消費者が価値を見出しているのは「市場化原理外」の価値だ。一方で企業は「市場化原理」を動機とする存在だ。だから企業は「市場化原理外」の価値を評価できなくて当然だ。
- もし企業が評価する場合があったとしても、それは前述の通り別途何らかの「利益追求原理」が背景にある場合だけだ。従って、「市場化原理外」の価値を見出して評価しているのが消費者だけになっていたとしても、それは別段不思議なことではない。

「消費者の皆様のおかげです」

- それに消費者の需要に依存しているといっても、別におかしくは無い。消費財メーカーはみんなそうである。
- いや法人顧客向け取引に特化していると自認する企業だって、そうだ。その顧客経由で生産関係を辿って行けば、最終的には消費者つまり「家計」に到達するからだ。「家計」とは、経済における最終的な「支出」の負担者だ。だれでも結局はここに辿り着く。同じことである。
- つまりどんな企業でも「メシが食え」ているのは、結局は先程の「不合理な」消費者のおかげである。それなのに、自分と異なる価値観に対しては「消費者の不合理」と見做す。一方では、その「不合理」な消費者のおかげで自分が「メシを食え」ている事実に対しては、口を拭って知らんぷりする。
- これは自己矛盾ではないのだろうか。自分でも無意識のうちに自家撞着に陥っているのではないのだろうか。



「市場化原理」外の「価値」とか言ってるけどね、そりゃ「個性」とか「物語」とかを商品の付加価値として差別化できたってことだろ？
そういうのを「マーケティング」って言うんだよ。



「マーケティング」か「気まぐれ」か

- 「個性」や「物語」を商品の付加価値として差別化するというのがマーケティングだというのなら、「市場化原理外」の価値の交換だって同じことだ。消費者が、価格や品質や機能以外にも何らかの付加価値を見出して注文を出しているという構図は全く同じなのだ。
- まあ「マーケティング」という単語は、企業の営利活動に対してのみ用いられるというのなら、それはよしとしよう。だが「個性」や「物語(ストーリー)」による差別化とか言うのなら、それは企業だろうと個人だろうと、やっていることは全く同じだ。
- それなのに否定するときは「実体のない気まぐれ」と言い、肯定するときは「マーケティングの成果」だという。どちらが本当なのだろうか。

「非対称」な比較

- この比較では、一方に企業のマーケティングを置き、他方に個人の努力を対置する。そして企業の優位性を主張しているわけだ。
- だがそんな優位性は当然のことだ。企業の組織力と資金力の方が勝っているに決まっている。従ってこの比較論は対象が間違っている。比較の対象が「非対称」になっているからだ。マーケティング力を個人と企業とで比較していても仕方がない。
- つまり比較すべきなのは「個人と個人」であって「個人と企業」なのではない。ここで比較すべきなのは、個人が「メシを食う」方法としてどのような手段を選択しているのかである。では、なぜ個人と企業を対置するような発想が出てくるのか。

「寄らば大樹」の前提

- おそらくこの背景にはこんな先入観があるのだろう。
『『市場化原理』の下で、『個人』が企業と『併存』することなど有りえない。そんなことは有る筈がない。』と。
- さらにこの先入観の背景には、おそらくこのような無意識の思い込みがあるのだろう。
『『個人』とは、『市場化原理』によって淘汰されていく一方のひ弱な存在だ。『市場化原理』の下で生存が可能なのは『企業』だけである。従って『個人』が生存可能な唯一の方法は、『企業』の一員つまり『社員』となることしかないのだ』と。
- 要するに「寄らば大樹」の考え方だ。だがこの考えが妥当なのは、個人と企業の都合が全く一致しており、その間に何らの乖離も相違もないという前提があつてのことである。この前提に立って初めて、企業とその社員である自分を同一視した発想が出てくる。

- もちろん企業の一員なのであれば、各自がその前提を確信する根拠をそれぞれ持っていることだろう。ここでは、その発想の根拠は何か、その根拠は妥当か、その根拠によって確信するのは妥当なのか、現時点では妥当でも将来の見通しとしては妥当なのか、等々の諸点は問わない。

「自分自身のマーケティング」はどうなっているのか

- だが企業の一員なのであれば、たとえ如何なる根拠と確信があろうとも、既に行ったような様々な「他律性」からは免れることはできない。言い換えれば「企業の都合の前では個人はひ弱な存在」なのだ。
- 一方で「市場化原理外」の価値に挑戦している個人は、どうか。マーケティング力ではひ弱な代わりに、「他律性」を排除し完全な「自律性」を確保している。ここではその原理的な違いだけを指摘しておく。
- 従って「市場化原理外」の価値に挑戦している個人に関してマーケティングを云々するのならば、比較対象として挙げるべきなのは何か。企業の活動ではない。企業の一員としての自分のマーケティングである。即ち自分自身を社内でどれだけ差別化できているかということだ。謂うなれば「社内セルフマーケティング」である。つまり「個人の生き方と個人の生き方」を対置しなければ、対称性のある比較にはならないのだ。

「個人」と「個人」の生き方の対置

- あなたも個人、他の人も個人である。サラリーマンをしようが独立自営をしようが、はたまた他の職業を選ぼうが、個人の生き方としてそれぞれが或る一定の選択をしたのだ。そこを比較しなければならない。企業の組織力を代弁した視点から、個人の活動を貧弱視することなんかじゃない。それでは、あなたもまた個人の一人だという視点を忘れてはいる。
- もちろんどんな選択も個人の自由だ。「市場化原理外」の価値に挑戦している個人が「採算度外視で」「自律性を最優先にしている」というのなら、サラリーマンを選んだ人は、「他律性」によるリスクは「度外視」して、個人では関与が不可能な規模や内容の仕事、つまり企業の一員ならではの仕事に関与できることに価値を置いている。そんな言い分だってあることだろう。だがいずれにしろ対置するのは「個人と個人」だ。「個人と企業」なんかではない。
- 「メシを食う」手段としてどのような手段を選択するのは個人の価値観と判断次第である。個人として「市場化原理」外の価値に挑戦する場合もあるし、それともサラリーマン生活を選ぶ場合もあり得る。ここではそのどちらも否定もしないし排除もしない。どちらに特定している訳でも推奨している訳でもない。誤解の無いようにお断りしておく。
- どちらも個人の自由なのだ。ここではそれらの間の原理的な違いを比較しているだけである。この点念の為お断りしておく。



第3章 「第4部のまとめ」

1)「負け犬の遠吠え」か

いろいろ書いてるようだけどね。だけど、結局は「ろくに会社勤めも出来なかった」ってことだろ。所詮はそんな「落ちこぼれ」なんだ。そんな「負け犬」が「負け惜しみ」を言ってるだけなんだよ。



「負け犬」批判

- さてここまで書いた内容に関して、ひょっとしたらこんな批判を仰る方もいるかもしれない。「負け犬の遠吠え」だとか「『負け組』なのに負け惜しみしているだけ」だとか。ちょっとこの問題について考えてみよう。
- 結論を先に言えば、こんな批判を言う人は本当の「勝ち組」ではない。もし本当に「勝ち組」なら、現実には余裕綽々の筈だからだ。むしろ「お気の毒ですなあ」と「負け組」に対してかえって同情的な言葉を口にするのかもしれない。「勝者のゆとり」という訳だ。

「他律型」の価値観

- 実はこんな「負け犬」批判をする人は、「人生モデル」の部分で書いた「他律型」価値観の人である。もちろん「他律型」価値観の人の全員が「負け犬」批判をする人訳ではない。だが「負け犬」批判をする人であるなら、その人は多分「他律型」価値観の人なのだ。なぜか。
- 既に書いたように、「他律型」の人生モデルでは「上を見たらきりがない」。つまり「勝ち組」なのか「負け組」なのかは自分で決められない。自己位置は他人次第なのだ。つまり自己位置は常時不安定のままである。

「批判」する「心理」

- この不安定性が、不安感と焦燥感を絶えず生み出す。しかもそれらは自分では原因を解消できない。このジレンマが、批判の動機となるのである。
- まあどんな価値観を信じるのもお互い個人の自由だ。だから、どんな批判を受けようともいちいち取り合う必要はない。知らん顔していればよい。こういう批判に対してまともに反論しても、かえって「それ見ろ。負け犬がますます遠吠えしているぞ」と解釈されてしまう。つまり批判する側の思うつぼになってしまうことだろう。

「自己矛盾」への反問

- だが「黙っていても、批判を肯定するようで癪に障る」と仰る方もいらっしゃるだろう。ではその場合は、こう反問してはどうだろうか。
「なるほど、仰る通りかもしれませんね。ところで、それでは貴方はいつ『勝ち組』になるのですか」と。
- こう反問すれば、批判してきた方も沈黙せざるを得ない。「他律型」価値観では、自己位置は自分で決められないからだ。「いつ『勝ち組』になるのですか」と質問されても答えられる筈がない。反問ではこの矛盾点を衝くわけだ。



「負け惜しみ」批判も「負け惜しみ」

そりゃ世の中は「自由競争」だ。だから勝敗は「時の運」次第さ。
だがたとえ「負け組」になっても、わしはこんな「負け惜しみ」だけ
は言いたくないね。



- だがそれでも批判を撤回しない人もいることだろう。一瞬怯んだ後に、氣勢を立て直す。そして、なおも上記のイラストのように再批判してくる訳だ。
- こういう再批判に対する再反問は、こうだ。
「なるほど、仰る通りかもしれませんね。でもそう仰っていること自体は『負け惜しみ』にはならないのですか」と。
- つまり「負け惜しみを言わない」と言っていること自体が、既に「負け惜しみ」ではないのかという指摘である。「他人の言っていることは『負け惜しみ』だが、自分が言う分には『負け惜しみ』ではない」という自家撞着もしくは二重基準を衝く訳である。

「好きこそものの上手なれ」

- まあこんな論争なんかしていたって結局は時間の無駄だ。従って、最後はこう言って相手にお引き取り戴くことになるのだろう。
「人間は万事が『好きこそものの上手なれ』ですよ。それぞれ自分の信じる途を歩んだ方が、最善の結果が出るのではないのでしょうか。もちろんそれは『その人自身にとっての最善の結果』ですよ。そこで他人の人生がお気に召さないからと言っても、当人が満足していればそれでいいのではないのでしょうか。当人の人生は当人の責任。貴方には何の責任もありません。その代り、何の関係もありませんよね。知らん顔しておいた方が、むしろお互いの幸せになるのではないのでしょうか」と。



2)「自己満足の自己欺瞞」か

理屈は分かるんやが…。これって自分をムリムリ納得させようとしとるのとちゃうか？



誰もが自問自答

- ここまでお読みになって、こう仰る方もいらっしゃるかもしれない。
「理屈は分かるんだけどなあ。だけどこれって、やっぱり自分の信じる価値観にすがつて、なんとか自分をなだめすかそうということなのではないのか。謂わば自分を『騙し』て、無理矢理にでも自分を納得させようとしているだけ。そんなことなのではないのか」と。
- その通りである。まさに仰る通りなのだ。
いや、そんなことを言っでは驚かれてしまうかもしれない。これまでの内容からしたら、いきなり論旨が逆転しているように聞こえるかもしれないからだ。「それじゃ結局、論旨が自家撞着しているのではないのか」と。だが、こういうことだ。
- 自己の信奉する人生モデルと価値観は、果たして正しいものなのか。それは誰でも絶えず自問自答せざるを得ない。それは、みんな同じだ。どの人生モデルの信奉者でもどんな価値観も持ち主でも、同じことなのだ。
- 但しその際に、自己の信奉する価値観を他人に対しても当て嵌めようとする態度はおかしい。それだけはお互いに共通して言えることだ。「他人は他人、自分は自分」なのだ。

どちらも「お互い様」

- それぞれが信じる価値観に頼ろうとしているのは誰でも同じことだ。同じことをしているのだから「お互い様」である。どちらがどちらに何を言われる筋合いのものではない。
- どの価値観もどの人生モデルもどの生計手段も、どれを信じるのか、どれを選ぶのかは個人の自由だ。自分の納得がいくものに従えばいいだけのことなのである。
- ただし「他人は他人、自分は自分」だ。「どちらにしても何にしても、お互い様」なのだ。お互いこの点だけは守る。それだけのことなのだ。



3) 個人と社会の均衡点

めいめいが自分の好きな人生観を選択するようになったら、社会全体が破綻するのではありませんか？



「個人の自由は社会を破綻させる」のか

- だが、ここまでお読みになって、こう仰る方もいることだろう。
「各自が好き勝手な人生観を選択するようになったら、社会が破綻するのではないかと」。
- つまり「人生モデルと生計手段の選択を個人の自由に任せたら、経済活動が停滞し社会が衰退するのではないのか」という懸念だ。

「多様性」への収斂

- だがこれは無用の懸念だ。個人の選択の自由と社会の維持発展は両立する。なぜか。
- なるほど確かにこれまで述べた内容に従えば、こうだ。確かに一部には「市場化原理」万能の社会論理に異議を感じ、働く目的を必要最小限の収入確保に限定する人が出てくる。
- だが社会全員がそのような選択をすることは有りえない。それとは異なる選択をする人も当然いるし、中には逆に「市場化原理」万能の「物量基準型」価値観に邁進する人だって当然いることだろう。
- 「人は十人十色」なのだから、全員が同一の価値観になることは有りえないのだ。また同様に、全員が同一の職業観や生計手段を選択することもあり得ない。従って社会全体としてみれば、人生モデルも生計手段も必ず多様化し発散する。つまりは「多様性」に向かって「収斂」する。

無理は続かない

- そもそも、前記の懸念だって、よくよく考えてみたら実はおかしいのだ。その懸念を裏返して言えば「経済活動の維持と社会の発展の為に、個人はその選択の自由を我慢すべきである」ということになる。
- だが個人を犠牲にしながら経済的に繁栄している社会なんて、そんな社会が長続きするのだろうか。そんな社会が破綻する危険性の方が、余程高いのではないのだろうか。
- 結局無理は続かない。長期的に見れば、個人の選択の自由と社会の維持発展は両立する。と言うよりも、両立する均衡点に向かってどのみち収斂せざるを得ないのだ。だから前記の懸念は、そもそもあり得ない事態を自作して杞憂に陥っているだけということになる。つまりこれまた「疑似問題」である。



望ましい社会とは

- よしんば仮に、経済成長率が多少とも現状より低下したとしよう。そしてその因果関係が証明されたとしよう。人生モデルと生計手段の選択が全面的な個人の自由に任された結果なのだ。だからと言って、それがどうだというのだろうか。
- 経済成長率が多少低いけれど、人生モデルと生計手段の選択が個人の自由に全面的に任されている社会。経済成長率が高いけど、個人が犠牲になっている社会。どちらが幸福な社会と言えるのだろうか。どちらが望ましい社会像なのだろうか。
- 結局前記の懸念は「経済と社会の為に、個人は犠牲になるべきである」という価値観の、無意識の告白にほかならないのだ。従って前記の懸念をお感じになる方は、ご自身が無意識的にせよどのような価値観を信じているのか、そしてどのような社会像が望ましいと考えているのか、是非自覚的にご認識戴きたいと思う。

「貴方も一緒に犠牲になりなさい」

- もちろん、どのような価値観を信じるのかは、個人の自由だ。そして自分の信じる価値観を実行するのも各自の自由だ。だがそれを他人に強制するのはおかしい。
- 従って「経済と社会の為に、個人は犠牲になるべきである」という価値観を信じるのも、それを実行するのも個人の自由だ。だがそれを他人に強制するのはおかしい。
- もちろん、ここで「私は犠牲になるのはいやだから、社会の為に貴方が犠牲になりなさい」というのは論外だろう。だが「私は社会の為に犠牲になっている。だから貴方も一緒に犠牲になりなさい」というのも、同じくおかしいのだ。
- 「経済と社会の為に、個人は犠牲になるべきである」という価値観を信じる方は、ご自身でそれを実行なされれば良い。それ以上でもそれ以下でもない。
- だが、そこで「私はこんなに犠牲になっているのに、同じように犠牲になろうとしない他人がいる。これはまったく、けしからん」と憤慨するのも、これまたおかしいのだ。それでは自分の価値観を実行しているのではないことになる。「いやいや我慢している」だけである。それでは純粋な自己犠牲とは言えない。

自分の為ではなくて社会の為に尽くすのを「美德」というのではありませんか？これは「公德心」というものかもしれませんが。



「我慢」は「美德」か「公德心」か

- ここでご自身の「我慢」の根拠を「社会の為には、自分を我慢させるのが人間の美德なのだ」などと言っても同じことだ。ではなぜ自己犠牲が美德なのか。その根拠としては「自分はこの価値観を信じている。だからこう思っているのだ」という同語反復的な図式しかない。
- だが他人は他人で別な価値観を信じていることだろう。所詮それは無数に存在している個人の価値観の一つに過ぎない。自分の価値観を他人に強制するのはおかしいのだ。

- なるほど、確かに他の場合には「美德」は広義の「公德心」に含まれるのかもしれない。だが、この場合は意味が違う。「公德心」とは社会生活での共通ルールを相互遵守することである。だがこの場合の「美德」とは、個人の価値観や人生観の自由を制限しようという話なのだ。全然意味が違う。なぜか。

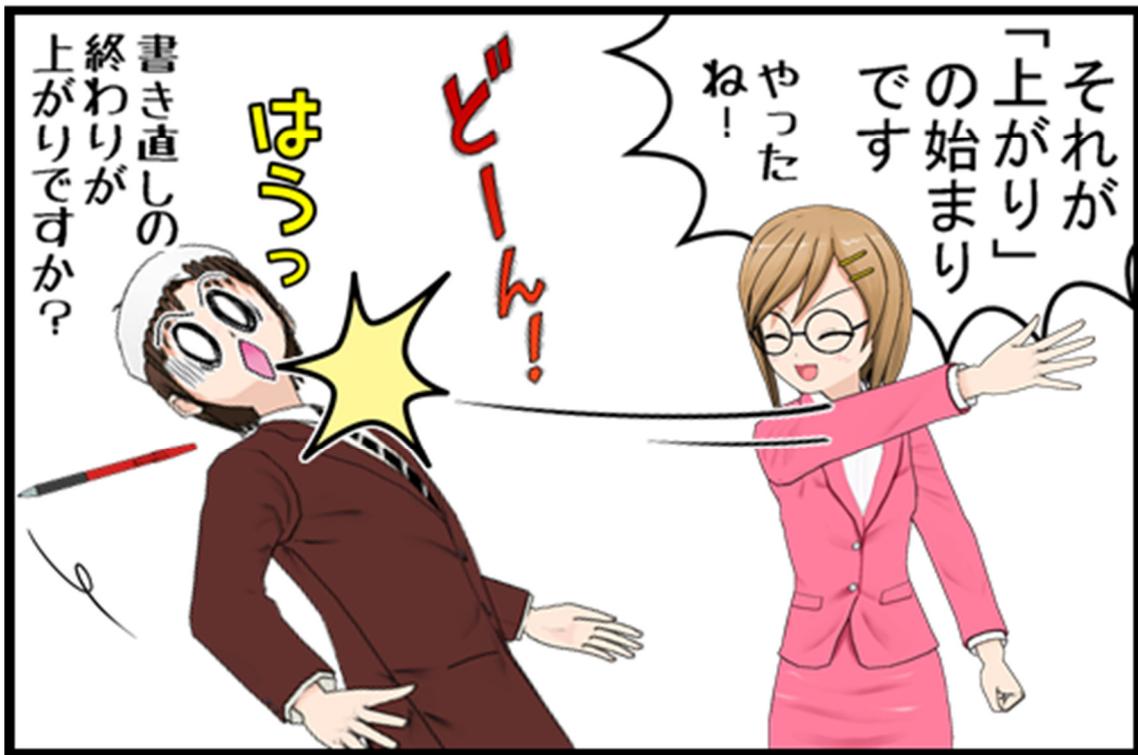
「己に従って矩を踰えず」

- 「公德心」と個人の価値観の自由は両立するからだ。謂うなれば「己に従って矩を踰えず」だ。お互い他人に対しては公共の場では迷惑をかけない。本来の「公德心」とはこういう意味なのではないのか。社会生活の共通ルールを遵守しているのなら、内面でどんな価値観を信じていようと個人の自由だろう。社会全員の価値観を統一したり制限したりしなければ実現不可能なことではない。つまり「公德心」と個人の価値観の自由は両立するのだ。
- だから、ここでたとえ「美德」を「公德心」などと言い替えても、おかしいことであるのには変わりはない。問題は、こうだ。それほどまでしても、なにゆえに個人の価値観を制限したいのか、なぜ特定の価値観を強制したいのか、ということなのだ。
- 「個人の放埒や放恣を制約し、社会を一つの方向に向けた方が、社会全体の生産性が上がる」からか。それに対しては即座に「『好きこそものの上手なれ』なのではないのか」という反論が可能だ。いや、そもそも「生産性」などと言いだした時点で、「経済と社会の為に、個人は犠牲になるべきである」という価値観の議論に結局逆戻りである。同じことなのだ。

不自由な方が嬉しい人たち

- 「他人が自分と同じように犠牲になろうとしない」という義憤を感じる方、「我慢」は「美德」や「公德心」だと仰る方。そういう方は、上記のような疑問に対してちょっと自問自答をお願いしたいと思う。
-





第5部 しめくくり

1)「会社は間違っていない」

すごろく図の進路の中に「転職」や「転業」などの分岐があるね。これって退職や、サラリーマン人生からのドロップアウトなどもありうるってことだろ。これは如何なものかね。うちの社員には読ませられないね。



選択は本人次第

- うつから治って復職できるのが、本人も一番円滑な選択肢だし、企業としても歓迎すべき結果である。だが復職それ自体が目的なのではない。病気から治るのが目的なのだ。従って、「サラリーマンのための」とタイトルに銘打っていても、「サラリーマンを続けるための」「同じ勤務先に復職するための」という意味ではない。
- うつから回復した結果として、復職するのかサラリーマンを続けるのか。それは本人の価値観と決断次第である。だから人生の選択肢として選んだと言われれば、どちらを選んだとしても、それ以上他人からはとやかく言えない。
- 従ってここでは、選択肢としての転職も転業については、否定も肯定もしない。一方では推奨も助長する意図もない。だが選択としてあり得るのならば、説明の対象としては取り上げておかねばならない。それ以外の他意はない。この点予めお断りしておく。

「許せる退社」と「許せない退社」

- だが家庭に入るためとか家業を継ぐためとか、その他個人的な事情で中途退社する人だっている。これは構わないのだろうか。もちろん構わないはずだ。そのために依願退職と言う制度がどの企業にもあるはずだ。
- だが、そのような中途退社だって、本人の価値観と決断次第だ。人生の選択肢として選んだと言われれば、依願退職だってそれ以上他人からはとやかく言えないはずだ。
- ではなぜ、うつから回復した結果として転職や転業をして貰っては困るのだろうか。
- 本当に会社のやり方が正しいと確信しているのならば、どうか。「我が社のやり方についていけない社員は、どうぞどんどん辞めてくれ」と胸を張って公言できるはずである。だがそれではブラック企業と区別がつかない。どこの企業も自社がブラック企業だとは思っていないことだろうし、そんな公言をしているわけでもないだろう。
- とはいえ、それではなぜ家庭に入るためや家業を継ぐための退社は許せても、うつ病からの回復の結果として退職するのは許せないのか？

無意識の前提

- その背景には、無意識にこんな前提があるのではないのだろうか。
「会社のやり方や考え方は間違っていない。だから、うつになる社員の考え方が間違っているのだ。」

という先入観である。うつになるのは「その社員の考え方に『歪み』があるからなのだ」という考えである。

- だが、そもそもこの「歪み」という表現からして一種の価値判断を含んでいる。では「歪み」が有ると測定するモノサシはどちらが持っているのか。もちろん会社の方だ。社員ではない。
- つまり「歪み」などという表現を平気で使える人は、「自分(たち)は正しい」という前提を、無条件に信じて疑わない人である。うつになった社員に対して、その考え方の「歪み」が原因だと考えている人は、従って「会社は正しい」と無条件に信じて疑わない人である。
- この前提から見れば、家庭に入るためや家業を継ぐために退社するのは、あくまでも個人的な事情である。会社のやり方や考え方を否定しているわけではない。「だから構わない」という認識になるのではないのだろうか。

「臭いものに蓋」

- では、うつから回復した結果として転職や転業を選択された場合についてはどうなのか。それは「会社に対して問題点を指摘したことになる」だと解釈しているのではないのだろうか。
- ブラック企業のようにそれを一笑に付すのならば、どうか。自社のやり方や考え方に、絶対の自信があるということだ。だがそうでないのならば、会社のやり方や考え方に絶対の自信があるわけではないことになる。どこかに問題点や改善の余地があるということを実感しているということなのだ。
- しかし、いざその問題点を指摘されるかもしれないという段に至っては、どうなるのか。「社内に問題点や改善の余地があるということは認識している。だが『会社は間違っていない』という建前だけは守りたい。そのためには、問題点や改善の余地があるということ、あからさまにされては困るのだ」というのでは、どうなのか。単に「臭いものに蓋」をしているだけのことである。それでは確かに現状維持は可能だろう。だが、そこからは何の進歩も改善も生まれない。

改善のきっかけ

- 従って、ここでの正しい言い方はこうなることだろう。「本人の熟慮の結果として転職や転業を選択するというのなら、会社としては引き留めることはできない。もしその選択がうつの結果としたら、如何にも残念なことだ。うつは社員本人にとっても会社にとっても損失なんだ。せつかく縁があって入社して貰ったのだから、願わくば元通り復職して貰いたいと思っている。だから最終的に選択する前に、是非こうして貰いたい。復職のために会社のやり方や考え方に問題点や改善の余地があるというのなら、是非それを指摘してくれたまえ。出来るだけの努力はするから」という言い方になるのではないのだろうか。
- こういう認識に立てば、万一転職や転業を選択されても許容できるし、それに対して拒否反応を起こしたり、封印したくなったりすることも無くなるのではないのだろうか。



2)「給料以上には働かない」のか？

達観を徹底した人生モデルは結構なんですが、それで企業で働くモチベーションは維持できるのでしょうか。『給料以上には働きません』という価値観になるのではありませんか？



「給料以上に働くのが当然」なのか

- 実は「『給料以上には働きません』という価値観の社員はおかしい」という価値観こそ、おかしい。これを裏返しに言うと「社員は給料以上に働くのが当たり前」という価値観だということになる。
- だがそもそも給与は仕事の対価なのだから、「何をいつまでに、どこまでやれば、いくらもらえる」という条件が明確でなければならないはずである。

タクシーとメーター

- この考え方がおかしいという方は、ご自分がタクシーに乗った場合を考えてみればよい。運賃を支払ったあとで、訪問先で相手にこう憤慨してみせるのだろうか。「酷いもんですなあー。今乗ったタクシーは、メーター以上に走ろうとしないんですよ」などと。
- だがそんな憤慨をしたところで、「この人は一体なんのことを言っているんだろう」と怪訝な顔をされるだけだろう。



運転手のサービス

- タクシーは、メーター計算の対価として運賃を得る。対価を請求するのは走り終わった時点だ。つまりメーターを倒したらそれ以上は走らない。だからと言って誰もおかしいとは言わない。メーター以上は走らないのが当たり前だ。だからと言って運転手はそれ以上何もしないわけではない。
- 安全運転、滑らかな乗り心地、適切な空調と清潔な室内、合理的なルートを選択、目的地へ乗り付けるときのハンドルさばきの上手さ、手際の良い精算など、運転手が責任を負っている業務は多々ある。そのレベル如何でサービス品質が決まる。
- サラリーマンも同じだ。同じ業務内容が定義されていても、個人ごとの業務品質には差が出ることだろう。そこを評価対象にすればよいことだ。

仕事の「白紙委任」

- では、なぜ「社員は給料以上に働け」ということになるのだろうか。
- 日本では、就職と言えば「どの会社に入るのか」が目的だ。「何をするために就職するのか」とか「入社してから何の仕事に従事するのか」などの問題は目的とされない。業務内容が定義されていないからだ。では、なぜ業務内容を定義しないのか。

「負担」は青天井

- それは社員に対して無制限の負担を可能にするためである。
- 何しろ仕事の内容がはっきりわからないのだから、異動も転勤も急な配置転換も職務の内容変更も、自由自在だ。もちろん残業や休日出勤にも限度は無い。たとえ 36 協定などの法的規制があったとしても、それに対しては「決して表沙汰にしないこと」という「不文律」の「掟」を設けてしまえば、事実上制約は無くなる。もちろんそれではブラック企業になるわけだが。
- 社員は、このような無制限の負担に無条件に応じなければならない。もしかしたらこういう負担に耐えることが、その組織内では昇進や登用の条件になっているのかもしれない。既に書いたように「踏絵」と同じ機制である。となると、これは社内銚衡に「暗黙の前提」として組み込まれているのかもしれない。でなければ、所謂「過労死」や「サービス残業」などは説明がつかないことだろう。

「暗黙の不文律」

- このような無制限の負担と「不文律」を当然のことと無条件に信じている場合、「社員は給料以上に働くのが当たり前」という価値観が生まれる。
- つまり「敢えて業務内容をはっきり定義しない」ことは、「暗黙のルール」であり「不文律」なのだ。もちろんその負担が不合理であればあるほど、「踏絵」として確実な選抜手段になることは既に述べた。

改善の可否

- 「日本企業のホワイトカラーは、生産性が低い」と問題視される。当然だ。どんな改善活動でも、第一歩は現状把握から始まる。ホワイトカラーが対象なら、先ずは業務分析だ。分析するためには、対象業務を明確化しなければならない。つまりは業務内容を定義しなければならない。
- だが「業務内容を定義しない」ことは「暗黙のルール」であり「不文律」なのだ。だから業務分析を言うことは、この「暗黙のルール」や「不文律」を破ることになる。こういう「掟」破りは、「ムラ社会」の最大のタブーである。従って、日本企業のホワイトカラーは業務分析が不可能である。

- 分析できないものが改善できるわけがない。「生産性が低い」どころか「誰がどこで何をやっているのか、なぜその仕事が必要なのか。その把握すら不可能」と言うのが実態なのではないのだろうか(この点について詳細は、次項で再説する)。

改善と分析の条件

- もし本当に生産性を上げたいのなら、前記のような「不文律」を放棄することだ。
- そうすれば業務分析も改善も可能になる。無駄がどんどん洗い出されてくることだろう。浮いた要員は他部門に転用してもよい。
- だが、この改善業務そのものでもいくらでも人手が必要だ。業務改善に終点は無いからだ。そして、どれだけ業務改善をできたかを評価すればよい。

業務の明確化と評価の運用

- 業務分析によって定義が明確化した業務はどうなるのか。定型化された業務だからといって、評価が固定されるわけではない。業務内容の定型化は評価の固定化ではないのだ。
- 業務内容に応じて、適切な業務品質の評価指標を開発して適用すればよい。タクシーの例で述べた通りである。
- 従って、業務と給与の対価関係を明確化したところで何も問題はない。いくらでも業務品質の評価方法はあり得るし、それによって働くモチベーションを維持促進する方法はあるのだ。

業務改善とモチベーション

- もちろんこんな業務改善などやらない方が、ある意味では楽である。何もせず、放っておいても社員が熱心に働くのなら、こんな楽なことはないことだろう。だがそんな組織で長年過ごしたらどうなるか。「『給料以上には働きません』という価値観の社員が出てくるのではないか」などと心配するのは、こういう人たちの台詞である。
- 要するに「給料以上には働きません」という価値観を「これ以上もう働きたくありません」という価値観だと勘違いしているのだ。
- 「給料以上には働きません」という価値観は、一体何を意味しているのか。著者に言わせれば、それは「これ以上もう働きたくありません」という価値観ではない。それは「何をどこまでやれば、どのように評価されるのか。それをはっきりさせて下さい。そうしたらどこまで評価されたいのなら、何をどこまでやればいいのか、働く方で予め自分の見通しを立てられます。そうすれば、喜んで働きます」ということなのだ。

意欲喪失の原因

- 無制限の負担によって強いられる際限のない競争。それは何を生み出すのか。競争には勝者と敗者がある。選抜試験には合格者と不合格者がある。勝者や合格者には達成感が生まれる。その代わり、敗者や不合格者には挫折感が生まれる。

- つまり一部の意欲刺激と引き換えに、残りの一部には意欲喪失を生んでいるのだ。従って「これ以上もう働きたくありません」という価値観を生んでいるのは、「給料以上には働きません」という価値観ではない。際限のない負担を強いるような制度そのものなのだ。
- ではここで、そんな意欲喪失を生まないように企業が制度を改善したとしよう。だがそれでも問題は残る。そもそも個人の価値観に他人が関与できるのかと言う問題だ。

職業観は個人の問題

- うつ病から回復したあとで、社員の人生観がどのように変わったのか、変わらなかったのか。変わったとしたら、どのような部分がどのように変わったのか。それはあくまで当人の問題であって、他人が口出しする問題では無い。ましてや職業観は、そのような人生観の一部ではない。
- 社員には様々な事情がある。結婚、出産、育児、介護、家族親族との関係、家計の状態、健康などだ。そしてそれらの事情は不変ではない。その時々で変化するし、異なってくる。それらを踏まえて、どこまで働く生活を選択するのかが、個人の判断の問題だ。
- どのような人生観で働くのかが個人の問題だ。それは社員に任せておけばよいし、他人が口出しする問題ではない。
- となると、企業が関与できる範囲はどこまでなのか。企業がやるべきことは何なのか。

企業側がやるべきこと

- 企業としてやるべきなのは、業務定義と評価方法の整備だけだ。もちろんこれには既に述べたような趣旨での「不文律」の放棄と業務分析が前提になる。そしてその業務定義と評価方法にしたがって、優れた成果を挙げた社員は評価し、そうでなければ努力を促す。それだけのことだ。
- そして、対価として支払った人件費総額と企業の年間業績が見合っていればよし、そうでなければ見合うように業務定義と評価の方法を修正する。企業にとって取り組むべきなのは、この費用対効果の方なのだ。利益を生むのが企業の目的だからだ。
- 同じ人件費総額を支出するならば、その引き換えとしてできるだけ多くのアウトプットを得なければならぬ。そのためには組織と制度とその運用を改善する。それによって社員の意欲と成果の達成を誘導する。これまでも諸々述べてきた通りだ。
- 企業としてやるべきなのは、それだけなのだ。社員がどのような職業観を持っているのか、わざわざ心配する必要もなければ、「社員が給料以上に働かない」などという杞憂に陥る必要もないのだ。つまりはこれも「疑似問題」なのだ。



「誰がどこで何をやっているのか、なぜその仕事が必要なのか。その把握すら不可能」とは失礼ですね。当社ではちゃんと社内規定があつて、そこで把握していますよ。



業務の定義とは

- 「誰がどこで何をやっているのか、なぜその仕事が必要なのか。その把握すら不可能」とは一体どういう意味なのか。
- もちろんどの企業にも組織図があり、大まかな職務分掌規程はあることだろう。「『把握すら不可能』なんてとんでもない。ちゃんと社内規定があつて、そこで把握している」という反論もあることだろう。

「会議」とは何か

- だがそう反論する前に、ちょっと考えていただきたい。
- 例えば目の前で開催されている会議だ。これは一体何のために会議しているのか。「以前からの引き継ぎで」からか。それとも「定例だから」か。それでは門松や節句や中秋の月見のような年中行事ということなのか。会議は社内の「風物詩」なのか。



「情報共有」機能

- それでは会議の目的は「情報共有」のためなのか。
- それならその会議で出された情報は、会議の出席者がその場その時点で全員必要なのか。そうではあるまい。それなら、必要な情報を必要な人が必要な時に入手できるような仕組みを考えた方がよい。いちいち出席者全員の時間コストを消費する必要はない。
- それともこう反論するのだろうか。「情報の需要者が取りに行くだけでは、時期も逸するし内容も不足する恐れがある。情報の需要が不明な時点でも、情報の保有者が組織内の全員に事前に展開しておく必要があるのだ」と。

「適時適所」の制度化

- だが要否も不明な情報のために、出席者全員の時間コストを消費するのでは無駄が大きすぎる。それよりは、情報の保有者が、情報の需要者に対して自発的に情報提供するような仕組みを考えた方がいい。他部署や他の社員にとって役に立つ情報を「これ、知っておいた方がいいんじゃない？」と自ら提供したら、何らかの評価を加算する。しかもその情報提供が絶妙のタイミングだったら、一層評価を上積みする。こんな仕組みだ。
- もちろん提供された情報の内容を吟味することは、評価の当然の前提だ。誰でも知っているような情報とか、どこでも入手できるような内容だったら評価はしない。
- だが需要者にとっての情報の価値は、たとえ同じ内容だったとしてもタイミングによって時々刻々変わる。従って、そのような情報の「時間価値」も考慮して評価すれば、情報提供の自発性ばかりではなく、そのタイミングも内容も適切に制御できることだろう。

「意思決定」機能

- それとも会議は「意思決定」のためなのか。
- それなら意思決定権者が、関係者から説明を聞いて一人で決断すれば済む話だ。それを会議でいちいち出席者全員に聞かせなければならないというのは、どういうことなのか。その決定事項が、組織内の誰にとってどこまで影響が及ぶのか。その事前把握ができていないということなのではないのか。

「ムダ会議」の退治

- だから、そもそも会議そのものを「不必要悪」とする必要がある。「必要悪」ではない。「そもそも不要なもの」と言う意味である。そのためにはどうしたらよいのか。
- 出席予定者全員の出席予定時間を総合計して、その合計時間をコストに換算しておく。そしてそのコストは、意思決定権者つまり組織の長の職務に対する事前ペナルティとして、負担させておく。組織の長として自分が主宰する、会議の時間と出席人数と回数。その総合計が事前ペナルティになる。だから会議を減らせば減らすほど、評価が上がる仕組みだ。

「退治」から得られるもの

- そうすれば、目的がたとえ情報共有だろうと意思決定だろうと、組織の長が先頭に立って必死に会議を減らすことだろう。情報共有や意思決定は会議以外の方法で実現すればよい。
- そうすれば会議の機会は極限まで減り、どうしても必要な最小限の会議だけが残ることだろう。その最小限の会議コストだけは、組織の長に課する事前ペナルティから除外しておけばよい。税金ではないが、謂わば「基礎控除」というわけだ。
- こうすれば、それまであちこちの会議に消費されていた社内の時間がいっぺんに浮く。その時間は、これまでの業務の改善にも、新たな業務の取り組みにも向けられる。

「時間」だけは平等

- 企業によって資金力や規模の大小の差はある。だが、どんな企業でも「時間」だけは平等にある。市場競争で先行優位にある企業をキャッチアップするためには、後発企業にとっては「時間の使い方」を変えるしかないはずだ。会議ひとつとっても上記の通りなのだ。
- もちろんここで述べているのは著者の仮説に過ぎない。
- だが、その業務はなぜ必要なのか、その必要性をどこまで自覚的に明確化できているのか。より少ないコストで同等の業務が実現可能ではないのか。本当にそのような代替手段はないのか。そのような代替手段実現のために、何か制度的な改善をしているのか。その答えを「業務規定があるから」で済ますのでは、どんな組織改革も経営革新もできない。捉われることなしに、上記のような疑問を常時しつこいほど考えていなければならないのではないのだろうか。
- 「その把握すら不可能」とは、果たしてこういうことをちゃんとしているのかどうか、という意味である。



わかりました。業務定義によって業務内容の明確化が必要だと
しましょう。しかしそれを徹底すると、組織内で継承されていた
「暗黙知」や「経験知」の維持が困難になるのでは
ありませんか？



「暗黙知」とは何か

- 『暗黙知』の継承が心配になる」とは、実はそもそも自己矛盾の表現である。なぜか。
- 企業が把握していない内容が暗黙知なのだ。従って「暗黙知を維持しなさい」では、そもそも業務命令として成り立たない。把握していない対象を指定して業務命令を下すことはできないからだ。つまりはこれまた「疑似問題」である。ではどうしたらよいのか。ちょっと考えてみよう。
- 因みに予めお断りしておく、著者はもとより専門家ではないし、ここで述べている内容にしても職務上の体験がある訳でも、自分の実体験がある訳でもない。実例として挙げている訳でもない。内容としては全くの仮説である。だから、この仮説に従えば暗黙知や経験知が継承されると保証している訳でもないし、況や推奨している訳でもない。あくまでも個人的な仮説に過ぎないことをお断りしておく。

維持の方法

- さて、企業が把握していない内容が暗黙知だ。従って企業は、暗黙知や経験知の維持自体を直接図らなくてよい。企業としては、暗黙知や経験知に対する評価方法だけを制度化すればよいのだ。例えば下記の通りだ。
 - 暗黙知や経験知そのものの評価（蓄積の評価）
 - 暗黙知や経験知を記録したことの評価（明文化の評価）
 - 暗黙知や経験知を展開したことへの評価（共有化の評価）
- このような評価方法の制度化は、暗黙知や経験知の継承と維持が自発的に行われることを促進するためだ。だがそれには一定の条件がある。



前提条件

- 最初の前提条件は、単なる思い出話や手柄話や自慢話などはもちろん評価しないということだ。職場内の若手を掴まえて、年長者が何時間も自慢話を聞かせた挙句に「これだけ『経験知』を継承しておきました」などとドヤ顔で点数稼ぎに来られても困るからだ。
- では先行世代の暗黙知や経験知は、どのようにして評価するのか。それは、若手からの評価に拠らなければならない。
- 無記名アンケートをとるのか。普段から何くれとなくアドバイスをくれていることへのロコミか。自由参加で課外講義をしてもらって、その出席率と人数によるのか。



- いずれにせよ、後続世代からどれだけ評判を勝ち得ているのかが、暗黙知や経験知の価値になるのだ。
- またもう一つの前提条件は、評価は加点主義とするということだ。ノルマや目標を設定して強制したり競わせたりしてはならない。暗黙知や経験知の自発的な共有化を促進するためだ。

組織上の条件

- 実はこの加点主義の実現には、更に組織的な手当を必要とする。どういふことか。
- 横並び一直線の中で、相対評価によって差をつけるような評価制度や昇進制度。組織全体の数値目標は、頭数で割って均等配分する。まるで「人头税」のような目標管理制度だ。
- このような組織内では、暗黙知や経験知の共有は不可能だ。職場内の同僚は、同列線上で評価を争うライバルなので、手の内は明かさなぬ方がトクだからだ。
- したがって暗黙知や経験知の共有のためには、このような横並び競争を前提とした組織をあらためなくてはならない。そして役割分担型の組織に再編成した上で、個別的評価制度の導入が必要になる。例えばこんなイメージの組織になることだろう。
 - 数値目標の達成責任はチームの主宰者つまり管理職が負う
 - メンバーに対しては、チームプレーを定義し、プレーヤーごとの役割を定義し、チームプレーを組み合わせてチームの戦術や戦略などを規定する
- このようにして、組織を役割分担型に再編成する。そしてプレーヤーの役割ごとに個別の評価制度を設ける。暗黙知や経験知の共有という目的のためには、組織原理と人事評価制度に関してこのような改善が必要になるのだ。
- もちろん、暗黙知や経験知の共有と継承は、常時継続されなければならない。明文化や共有化は一度ポッキリでは終わらない。時間の経過とともに、環境の変化も事業内容の変遷もある。従って暗黙知も経験知も新たに蓄積されていく。また時間の経過は、世代交代も齎す。従って暗黙知や経験知の共有と継承の為には、不断の努力が必要なのだ。

問題の所在

- 以上のように、暗黙知や経験知の共有と継承のためには、組織や制度に関して一定の手当てと努力が必要だ。何もしなくても、何かが得られるということには有り得ない。放っておいても、暗黙知や経験知が共有されたり継承されたりするわけではないからだ。
- 組織内で継承されていた「暗黙知」や「経験知」の維持が困難になるのは、業務内容の明確化が徹底するためなんかではない。暗黙知や経験知の共有と継承のためには組織や制度の手当てが必要なのに、それをしていないためである。
- そのような手当ををしていない企業が、暗黙知や経験知の維持を憂えるのはおかしいのだ。そもそも企業が把握していない内容が暗黙知なのだから。何もしていない企業は、そもそも社内にどれだけの暗黙知や経験知が維持されているのか、把握しようがない。

- もしかしたら何の暗黙知も経験知も、維持されていないかもしれない。そのことすらも把握しようがないはずである。もっとも「現在でも『暗黙知』や『経験知』が社内で維持されている筈だ」という期待を抱いている企業もあるのかもしれない。だがもしかすると、その期待は単なる幻だったのかもしれないのだ。

懸念の背景

- 「業務定義によって業務内容の明確化を徹底すると、組織内で継承されていた『暗黙知』や『経験知』の維持が困難になる」という懸念。この懸念は一体どこから生じているのか。
- 業務定義によって業務内容の明確化を徹底すると、誰がどこで何をどこまでやるのが明確になる。当然その中に「暗黙知」や「経験知」の維持について含まれているのかも、明確になる。もちろん他のことなら、業務定義に漏れがあればそれを追加すれば済む話だ。
- だが企業が把握していない内容が暗黙知なのだ。だから「暗黙知を維持しなさい」という業務定義は追加のしようがない。
- 暗黙知とは一体何なのか。また、その維持のためには企業の組織や制度をどう改善したらよいのか。もしもその企業がそのために必要な手当てをしていなかった場合、全てをゼロから始めなければならない。その負荷の大きさを前にして感じる躊躇。そんな躊躇が、この懸念の背景にあるのではないのだろうか。

開けてしまった「パンドラの箱」

- つまり「業務定義によって業務内容の明確化を徹底すると」失われるのは「暗黙知」や「経験知」ではない。「現在でも『暗黙知』や『経験知』が社内で維持されている筈である」という「幻の期待」の方なのである。
- もっとも「暗黙知」や「経験知」が全く維持されていないという場合ばかりではないだろう。その場合は「現在でも『暗黙知』や『経験知』が社内で維持されている筈である」という「期待」はあるのかもしれない。
- だが、もしかしたらその『期待』は『幻』に終わる可能性だってある。既にした通りだ。そうなると、知らなかった方が幸せだった「不都合な真実」を知ることになる。謂わば「パンドラの箱」を開けてしまった訳だ。

「不都合な真実」とは

- だから、この懸念を正確に言えばこうかもしれない。懸念しているのは「暗黙知」や「経験知」が失われることなんかではない。寧ろ、この「パンドラの箱」から現れるかもしれない「不都合な真実」の方なのだ、と。



3)「相手を変えたいなら自分が変わるしかない」

ウチの会社でも、うつ病になる社員が出とります。
なんとかせなあ、あかん問題やと思っております。

そやさかいウチの会社でも、メンタルヘルス対策には
それなりに取り組んどるつもりです。



うつの休職者はどのくらいいるのか

- いったいどのくらいの社員がうつで休んでいるのだろうか。IT 企業の例で言えば 2%だそうである(東洋経済新報社「週刊東洋経済 2014.1.18」p.67)。2%とは、五十人に一人の割合である。しかもそれは「常時」なのだ。
- オフィスのフロアの中を見渡してみよう。そしてそこが百人の社員が居る部署だったら、そこには必ず二つは空席がある。休職中のAさんとBさんの席だ。ようやくAさんが復職したら今度はCさんが倒れる。Bさんが戻ってきたら今度はDさんが休んでしまう。入れ替わり立ち替わり、オフィスに休職者は絶えない。
- 百人の部署で二人休んでいるのだったら、千人の事業所なら二十人は休職中なのだ。一万人の従業員数を抱える企業なら、全社で二百人がうつで休んでいるということになる。しかも「常時」だ。
- だからストレスチェックにせよメンタルヘルスケアにせよ、大なり小なりメンタルヘルス対策に取り組んでいること自体は当然のことだし、大いに意欲的に取り組んでいただきたいと思う。ここではそれらを何ら批判も問題視もしている意図はない。この点念の為お断りしておく。
- だがそこにはいくつか問題点がある。次の二つの問題点だ。

「片務的単独原因論」

- 一つ目は、対策の方向性の問題である。何度も書くように、うつの原因は本人の価値観と周囲との衝突だ。だから原因は双方にある。社員の方ばかりに解決の負荷を負わせても、問題は解決しない。社員の方ばかりに解決の負荷がかかることを、ここでは仮に「片務的単独原因論」と呼ぼう。
- もしこの「片務的単独原因論」によると、いったいどのようなことになるのか。

期待される「変身」

- 社員にとっての環境、つまり会社の方の振る舞いに関しては、何ら制約はない。会社の振る舞いから生じるストレスを全て消化吸収し、うつに至らないようにする努力は社員だけが負っている。それなら社員は、次のように「変身」しなければならないことだろう。

- 環境変化に対して否定的な感情を抱くのは「認知の歪み」が原因なのであるから、その「歪み」は自分で解消する。
 - 周囲に何かを要望する場合でも、「アサーション(自己表出)」のスキルを身につけて、全員に笑顔で承諾して貰えるように努力する。
 - どんな負荷やショックに直面しても「ストレス・コーピング(対処)」によって自己消化し、円滑に心労を吸収する。
 - 会社人生の中で、たとえどんなことが起きても起きなくても、くじけずめげず朗らかな態度を変えない「レジリエンス(しなやかさ)」を体得する。
- 上記を一読して苦笑なされた体験者の方も、きっといらっしやると思う。まあ、こんな「変身」ができれば誰も苦労はしない。最初から誰もうつになってなんかいない。こんなことはできっこないからこそ、うつになる社員が絶えないのだ。

「期待」の前提

- だが会社としては「みんな『絶対にうつにならない社員』になって貰いたい」と願っているわけだ。もちろんうつにならないのは、社員にとっても望ましいことだ。だから「うつにならないこと」を願うこと自体は間違っていない。
- また、上記のような各スキルを体得することも、それぞれのスキルの内容自体も間違っていない。著者としても、それらのスキルやその体得に対してここで否定しているわけではない。この点誤解の無いようにお断りしておく。
- 間違っているのは、この「片務的単独原因論」という前提の方だ。その前提とは、社員の方だけ「変身」すれば、その願いが実現できるという期待のことである。

一方的な「疲弊」

- だがそれでは、会社つまり環境の方は改善されずに放任されたままだ。従ってそこから生じる問題点は解決しない。その解決の負荷は社員の方が負うのだとすると、その負荷は際限なく大きくなっていく。原因が放置されたままだからだ。
- このように一方的な解決を図ろうとしては、社員の方が疲弊してしまう。その結果、問題の解決策になるどころか、かえって状況の悪化を招くかもしれないのだ。つまり問題解決の為には、会社つまり環境の方も改善しなければならない。

「対症療法」の限界

- だがここにも問題点がある。対策の根本性の問題だ。つまりその対策は対症療法に過ぎないのか、それとも根本治療になっているのかと言う問題だ。これが二つ目の問題点である。

「診断」だけでは「健康」にならない

- たとえば対策の一例として、所謂「ストレスチェック」を考えてみよう。これは最近の法令改正によって一定条件の企業に対しては義務化されたので、ご承知の方も多いことだろう。だがこれはご承知の通り、謂わば「こころの健康診断」である。
- 従ってその効果は「早期発見」である。うつを発症若しくはその兆候を検出するだけだ。診断自体は治療ではない。いくら健康診断を受けても健康になる訳ではない。病気が治るわけではない。検査結果に基づいて、病院の判定と治療を受けなければ病気は治らない。それと同じことだ。

対策の限界

- では他の対策はどうか。例えば残業時間の削減や、上司との定期的な面談の義務付けなどだ。だがそれでは問題のごく一部しか解決しない。なぜか。
- 当然だ。うつの原因となる個人の価値観は様々だからだ。残業時間の多さや上司との接触機会の少なさがストレスになっていたのなら、その対策は奏功するかもしれない。だがそれ以外に原因があった場合は解決しない。その結果、どうなるのか。

「対症療法」の結果

- 残業時間の削減や上司との定期的な面談を義務付けたところで、うつ病にかかる社員数は、ごく一部しか減らない。対策が奏功するのは、その原因に相応した一定数の社員だけだ。残業時間の多さや上司との接触機会の少なさ自体がストレスになっていた社員だけである。だからその後はうつ病の発生率は全然減らないことになる。
- 更にその結果どうなるのか。会社側としては考えられる対策には取り組んでいるのだ。その結果、(ごく一部だが)効果も挙がっている。となると以前にも書いた通り、「これだけ会社が一生懸命対策しているのに、それでもなおうつになるとは。それは、うつになる社員の方が悪い」などと、逆ギレ気味の責任転嫁論を生じかねない。

「原因解決」の必要

- そもそも残業時間が過多になるのも、上司と定期的な面談が必要になるほど部下に言いたいことが溜まるのも、他に原因がある。その原因を放置したままでは残業時間も減らないし、上司と幾ら面談したところで問題は解決しない。誰かの残業を減らしたところで、その分の皺寄せが他の誰かに行くだけだ。下手をすると、皺寄せされた人が今度はうつになりかねない。原因を放置したままでは、対症療法でしかないのだ。
- 面談にしたところで、上司が全て問題解決の手配ができれば問題は無い。だが、そもそもそんなに簡単に問題解決できるようなら、誰も苦労はしていない。面談結果に沿った問題解決を会社が実行してはじめて、面談の効果があがる。面談そのものは解決手段ではないのだ。

- 会社の対応がなければ、面談はせいぜい感情発散の場にしかない。多少のストレスの解消にはなるかもしれないが、面談しても問題解決に繋がらなければ、かえって失望感から逆効果になる可能性だってあるだろう。

ブラックなシナリオ

- そもそも残業時間の削減にしたところで、出退勤時刻の管理強化、つまりオフィスの在室時間だけの制限をしたところで仕方がない。配分している業務負荷、つまり仕事量も同時に減らさなければ意味が無い。会社が考えている仕事の全てをやらせるのではなく、その中で優先順位をつけなければならない。優先順位の低い仕事は、会社としては遂行を諦めなければならない。
- さもなければ、隠れ残業や持ち帰り残業が増えるか、社員を「ダブルバインド」状況で追い詰めることになるだけだ。何しろ仕事をする時間は減らされても、仕事は減らないのだ。次々に締切日が来る。社員としては「あの仕事はどうなっているのだ。なぜ期限前に済ませておかないのだ」などと、容赦なく会社から叱責されることになるわけだ。
- つまり、上記のようなメンタルヘルス対策が進めば進むほど、逆に社員の方が精神的に追い詰められてしまう。そんな結果になるという可能性だってあり得るのだ。笑うに笑えないブラックなシナリオである。なぜこんなことになるのか。

根本的対策とは

- それは既に述べた通りだ。メンタルヘルス対策の解決負荷を社員だけに負わせる「片務的単独原因論」と、対策内容が対症療法に留まっていることにある。
- ではどうしたらよいのか。どうしたら根本的な対策になるのか。それを以降で述べよう。



せやけど会社なんやから、給料が出ている以上は働いてもらわなあ、あきまへん。そのためには先ず、うつ病から治ってもらわんと。

ですが、そら一番ええのは、うつ病になる社員が最初から出んようになることですわ。



企業にとってできること

- うつの原因は個人の価値観と周囲や環境との衝突や挫折だ。これを回避するためにはどうしたらよいのか。これを回避できなければうつ病の発症は止められず、従ってうつによる休職はなくなる。
- だが個人の価値観は千差万別だし、その全てが企業つまり職場や仕事に関することとは限らない。企業が関与できるのは、あくまでも職業生活つまり職場や仕事に関する範囲だけだ。この前提を踏まえた上で、どのような対策があり得るのか列挙してみよう。
- 因みに予めお断りしておく、著者はもとより専門家ではないし、以下の列挙にしても職務上の体験がある訳でも自分の実体験がある訳でもない。内容としては全くの仮説である。だから、このような仮説に従えばうつ病による休職問題を解決できると保証している訳でもないし、推奨するものでもないし、実例として挙げている訳でもない。あくまでも個人的な構想に過ぎないことをお断りしておく。
- だが、その仮説の根拠を強いて言えば「このような対策が実施されていれば、自分のうつの経過も随分違ったものになっていたろうし、ひょっとしたらうつにならずに済んだかもしれない」という直観である。従って、たとえ実体験に基づいたものではないとしても「実感」には基づいているとは言えるかもしれない。この仮説の目的については、後程再説する。

【列挙(例)】

- 多様な職業観の許容 キャリアパスの複線化、各キャリアパスに応じた評価制度
- 孤立感の解消 サンキューカード(サンクスカード、グッジョブカード)、
スキップインタビュー(上級者との職階飛越面談制)、
メンター制度
- 自発性の開放 社内公募、社内起業、自主提案、社内異動志願(FA)制、
15%ルール(自主課題への取組みの容認と奨励)
- 異論の公認と奨励 目安箱制度、マイノリティーレポート
(部内反対意見の別途上程の承認と義務づけ)

- もちろんこれで全部と言う訳ではない。この他にもアイデアは考えられることだろう。またここで挙げた案にしても、全ては実際の取組み次第だ。ほんの少しの違いによって、効果が上がらなかったり、全く別の目的の施策になってしまったりすることもありうるだろう。
- さて、この列挙をご覧になって「これはメンタルヘルス対策というよりも、企業改革や組織改革そのものではないのか」とお感じになる方もいらっしゃるだろう。
- その通りである。どんな企業改革や組織改革でも、現状の問題認識から始まる。「今の当社のやり方には根本的な問題があるのではないのか。一刻もそれを早くあらためなければならぬ」という認識だ。メンタルヘルス対策も同じことなのだ。

「会社は間違っていない」

- 根本的なメンタルヘルス対策とは何か。上記のように考えた上でメンタルヘルス対策を企業改革や組織改革と並行させると、幾つもの類似点がある。
- まず、メンタルヘルス対策も企業改革や組織改革も、どちらもやたらとカタカナ語が飛び交うことだ。概念や手法について、次々と最新の流行用語が登場する。そもそもにして「メンタルヘルス」という呼称自体がカタカナ語だ。昔は「精神衛生」という言葉があった。今日では「精神保健」ではなぜいけないのか。
- なぜ外来語で言う必要があるのか、日本語で言えばどうなるのか。以前の用語とは、どこがどう違うのか。そんなことを考える暇もなく、新たな用語の概念消化に追われる。じっくり考えているヒマもない。なぜこんなことになるのか。
- 結局のところ、それは根本的な問題の直視を避けようとするからである。つまり「会社は間違っていない」という建前を守ろうとしているのだ。もしここで「会社」という言葉に対して抵抗感があるのなら、ここには「これまでのやり方」という語句を代入してもよい。
- ここで、企業改革や経営革新にちょっとでも関心をお持ちになった方の中には、こんなお心当たりがあるものと思う。どんな企業改革や経営革新の物語を読んでも、どれも煎じ詰めれば、結局「当たり前のことを、当たり前、きちんとやる」ことに尽きているということだ。
- だから、幾ら最新刊の舶来書に書いてある概念だろうが、最近流行中の手法だろうが関係ない。自社にとって不要なことはやる必要はない。それよりは自社にとって必要なことをやるのが先決だ。逆に他社で全くやっていなくても、自社にとって必要なことならやらねばならない。結局は「自社にとって必要なことだが、未だ出来ていないことをきちんとやる」ことになる。当たりの話しである。
- だが次々と新概念や新手法の導入を続けていけば、じっくり考えているヒマもなくなる。その結果、根本的な問題を直視せずに済む。その代り、自社が懸命な努力をしているという「つもり」にはなれる。だがこれでは、どんなメンタルヘルス対策も、どんな企業改革や組織改革であろうとも、「仏作って魂入れず」に終わることだろう。
- こう考えると、対症療法ばかりのメンタルヘルス対策が存在する理由も分かる。これも同じく根本的な問題を何とか回避して「会社は間違っていない」という建前を守ろうとしているのだ。

そうすれば、根本的な問題を直視せずに済み、企業改革や組織改革など手間のかかることには着手せずに済む。

- 何しろ「会社は間違っていない」という建前なのだ。だから「間違っているのは社員の方」ということになる。従って対症療法ばかりのメンタルヘルス対策も、やはり「片務的単独原因論」の表れと言えるだろう。

活かすも殺すも取組み次第

- どんな用語も概念も手法も、活かすも殺すもその使い方次第だ。つまり本当にやる気がある取組みをしているのかどうか次第なのだ。だとすると、問題なのは取組みの方なのだ。逆に言えば、用語や概念や手法自体には罪は無い。
- その証拠が企業改革や組織改革だ。表面的な取組みになってしまった企業がある一方で、企業改革や組織改革に成功している企業だって存在するのだ。メンタルヘルス対策も同じことだ。「仏作って魂入れず」に終わる可能性もある一方で、取組み次第では成功するかもしれない。最初から失敗すると決まった話しではないのだ。
- 皆さんの中には、上記で列挙した手法に実体験のある方もいらっしゃるかもしれない。メンタルヘルス対策としてではなく、企業改革や組織改革の手法として。
- もしかしたら、その実体験は、形骸化した表面的な取組みに接して幻滅したご経験だったかもしれない。だからこんな感想をお持ちになっている方もいらっしゃるのかもしれない。「今更またこんな手法を持ち出して。それがメンタルヘルス対策にも有効だって？そんなのは、また掛け声倒れの表面的な取組みに終わるのがオチなのではないのか」という懐疑的な感想だ。
- だが上記の通り、悪いのは取組みの方だ。用語や概念や手法自体が間違っている訳ではない。最初から失敗すると決まった話しなのではない。

「片務的単独原因論」の行く末

- では、このように直感だけを根拠にした仮説を列挙することにどのような意味があるのか。それは予め準備をしておく必要があるからである。
- 著者の見立てでは、従来のメンタルヘルスケア対策では結局限界に早晚突き当たる。既に述べたように「片務的単独原因論」がその前提にあるからだ。その場合どうなるのか。
- 何しろ「会社は間違っていない」のだから「間違っているのは社員の方」なのだ。従って社員にばかり解決の負荷がかかる。また対策の趣旨を誤解したまま実施すれば、かえって社員に皺寄せがいく。「ブラックなシナリオ」の部分で示した通りだ。或いは逆ギレのような反応によって、かえって社員を精神的に追い詰める結果にもなりかねない。

仮説準備の必要性

- 上記に述べた仮説は、このような行き詰まりに直面した場合に備えて、その打開の方向性として用意しておくためだ。

- もちろんこの仮説としても、著者の直観に過ぎない。だからその有効性は未だ分からないし、なんの保証もお約束できない。だがいざとなった場合に、何の準備もないままにゼロから方向性を暗中模索するよりは、遥かにマシだろう。
- 従って上記の仮説は、あくまでこのような意味での例示として受け取って戴きたい。

メンタルヘルス対策は誰の仕事か

- もちろん現時点でも、各企業もメンタルヘルス対策に手を拱いている訳ではないだろう。トップ直属の社員保健部門を組織として設置し、トップ自身が直接指示と報告をやり取りしている企業もあるかもしれない。だがそれでは根本的対策にはならない。なぜか。
- 根本的なメンタルヘルス対策を実施しようとするのならば、それは社員保健部門の担当職もでもないし、現場の管理職や社員自身が実行することでもない。企業改革や組織改革そのものなのだから、トップ自身がやらなければならない仕事なのだ。
- もちろん企業は何も悪いことばかり生み出す存在とは限らない。社員の意欲と創造性をひきだし、他者には追従できないような独創的な商品を生み出して、優れた経営業績をあげることもできるだろう。全ては経営次第なのだ。
- メンタルヘルス対策も同じことだ。対策の取り組み如何によっては、うつ病で休職する社員をなくせるかもしれない。それも経営次第なのだ。

他人の心は操れない

- 如何に科学が進歩したとしても、人間の心を改造することなど出来ることではない。
- もちろん各種のメンタルヘルスケア対策によって、社員の側に「気づき」や「納得」が生まれることは有るかもしれない。だからといって、それを会社にとって都合のよい内容になるよう操作できるのか。そんなことは不可能だ。他人の心は自分の思い通りになんかならない。
- だが「片務的単独原因論」を前提にしたメンタルヘルスケア対策には、このような無理が透けて見える。それは社員の心を思い通りに変化してもらおうという企業側の都合から生じているのだ。

企業自身の「生まれ変わり」

- 著者は復職時の心得として、投薬療法の医師から懇々と諭された経験がある。「会社は変わりませんよ。あなたの方が、自分自身で変わらなければなりませんよ」という教えだ。もちろんこれは著者に言わせれば、企業にとって都合の良い「変身」を社員にだけ要求する、「片務的単独原因論」を前提にしている考え方だ。
- だが、そのような「片務的単独原因論」に基づいたメンタルヘルスケア対策が限界に突き当たった場合は、どうなるのか。「自分自身が変わらなければならない」という教えは、今度は企業側が拳々服膺しなければならない番だろう。つまり本気で自社からうつ病で休職する社員をなくそうと思ったら、先ず企業自身が「生まれ変わらなければ」ならないのだ。
-



4)「共通解」はあり得るのか

集合知は形成できるのか

- さてこれまで様々な論点を示してきた。すごろく図(第2部)、人生の選択肢(第3部)、人生モデルと生計手段(第4部)などである。
- それではこれらを利用して、体験者がそれぞれの経験を整理して持ち寄れないか。各自が回復までの経過を整理して、謂わば各自の「マイすごろく図」を作って持ち寄るわけである。
- こうして持ち寄った結果を通覧すれば、何らかの共通解が見出せるかもしれない。それを一種の経験則として、集合知を形成できないかと言う発想である。

共通解は見つかるのか

- だが、それぞれが経験をもち寄ったところで、共通解なんてない。
- 何しろ内容は千差万別だからだ。おまけにすごろく図にせよ何にせよ、これまで述べて来た論点も、これで十分だということもない。これ以外の論点や視点もあり得る。だから持ち寄った経験も、既述した論点に収まりきれない内容も多々あるはずだ。
- まあ、もし全ての事例が「すごろく図」に収まっているとすれば、「すごろく図の範囲内であることが共通解」だと言えなくもない。だが既に述べたように全ての事例が「すごろく図」に収まっているという保証もないのだ。だから強いて言うならば「共通解がないことが共通解」だということになる。この項目の末尾に、ニコマのマンガで描いた通りだ。

事例集積の目的

- だが、たとえ内容に共通性が全くないとしても、量的な事例集積は可能だ。文集にまとめるのか、Web ページに掲載するのか。相互に事例を提供したメンバーに限定するのか、合意の上で公開するのか。媒体も方法も様々に考えられることだろう。
- さてその事例集積には、以下のような二つの意味がある。

共通性の認識

- 一つは共通性の認識である。
- 既に述べたように、人生は十人十色で様々だ。だから多数決で可否が決まるものでもないし、他人と共通性があろうと無かろうと、価値に上下など無い。
- だがこの事例集積の中には、自分と共通な事例があるのかもしれない。

孤立感の解消

- もちろん仔細に見れば、集積された事例はどれ一つとして同じものは無いはずである。何しろそれは、それぞれの個人の人生の反映だからだ。従って、どの事例に自分との共通性を

発見するのか、つまりどの部分を差異と見做して、どの部分を共通だと認識するのかどうかは、ご本人次第だ。

- だが何らかの意味で自分と共通な事例を発見した結果、「なあんだ、自分だけじゃなかったのか」と安堵する人もいるかもしれない。それによって孤立感が解消され、ストレスが減るのなら歓迎すべきことだろう。事例集積の成果と言えるかもしれない。

私だけじゃ無かったんですね。

「申し訳ない」ことでは無かったですね



多様性の認識

- もう一つは、多様性の認識である。
- 事例集積の規模が拡大するにつれ、その内容は発散していく。つまり多様な事例が集積されてくる。差異の振幅も激しくなるわけだ。
- この状態で集積された事例を一覧したらどうなるのか。前述のように共通性も発見できるのかもしれないが、それよりもあまりの多様性にびっくりすることだろう。
- ありとあらゆる人が、あるとあらゆるきっかけでうつになっている。うつから回復した経過にも、ありとあらゆる違いがある。ということは、うつは「いつ」「だれが」「どんなきっかけで」なっても不思議ではないし、「いつ」「何をきっかけにして回復するのか」「どれくらいの期間が必要なのか」、それにも共通解は無い病気だということだ。

自責感からの解放

- こうなってくると、自分と共通の事例があるのかどうかなんて、問題ではなくなる。自分と共通の事例が全く無くたって、構わない。
- 今まで「なんで自分はうつになんか、なってしまったんだろう」と悩んでいた人でも、こう思うかもしれない。「こりゃ驚いた。うつが誰でもなりうる病気だというのなら、『なんで自分がうつに』などと悩む方がおかしいのではないのか。そんなことに悩んでも仕方がないことが分かりました」と。
- そんな悩みが無くなった結果、やはりストレスが減ったというのなら、これまた事例集積の功德だと言えるのではないのだろうか。

なんや、結局は「うつは誰でもなる」っちゅうことかいな。

ははははは

それやったら「なんで自分がうつに」とか悩んでも、しゃあないってわけやな。



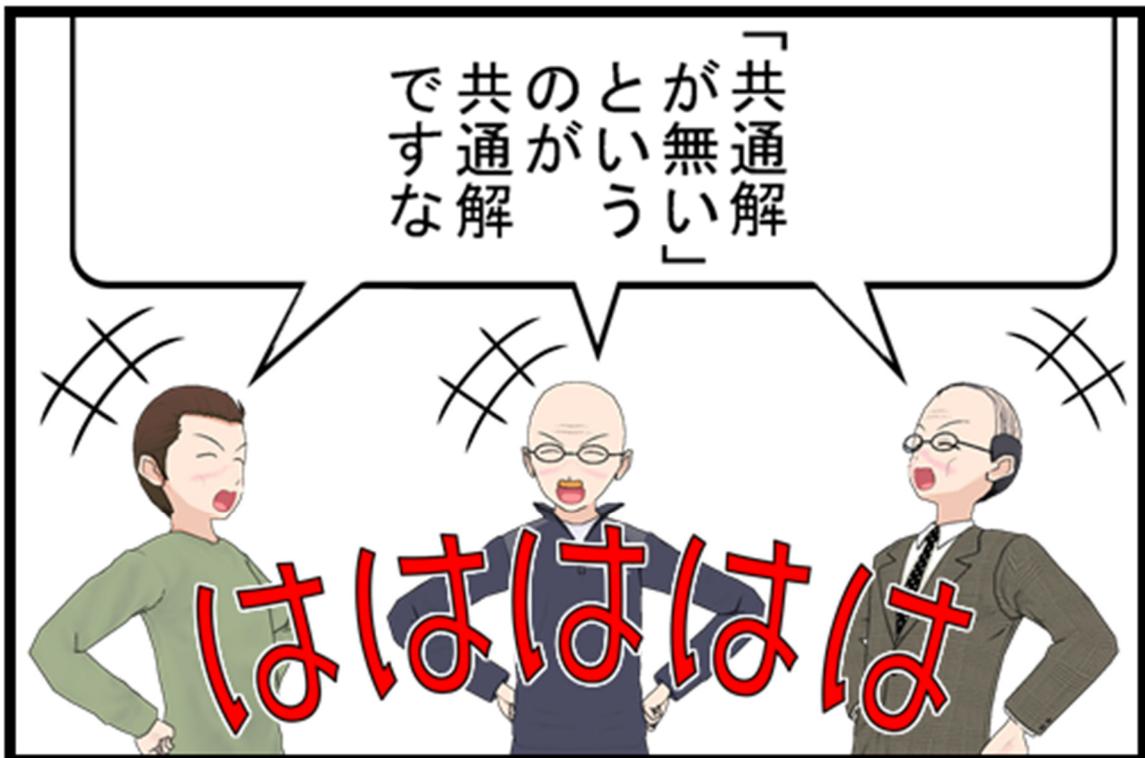
集積内容の整理

- もちろん事例集積とはいっても、ただ単に提出された情報を堆積していくだけでは事例集にはならない。それぞれがそれぞれの視点から、それぞれの経験と考えた範囲を述べているからだ。そしてそれらの内容は千差万別である。

- 事例集としての活用を可能にするためには、累積された情報に対して一定の整理を加えることが必要だ。その整理のポイントは、たとえばこうだ。「どこに視点を置いて」「どの方向に向かって」「何について」「どこまで述べているのか」等々。
- これらの整理にあたって、これまで述べて来た内容を利用して戴ければ幸いである。

「整理」は「誘導」ではない

- なお、ここで念の為誤解のないようにお断りしておこう。
- ここでは「事例集積のための経験交流は、本著の内容に沿って行うべし」などと言っている訳ではない。予め示された論点やテンプレートに沿って発言を求めるのでは、傾聴や共感の環境が失われてしまうからだ。それでは自己表出に対する自発的な意欲が損なわれてしまう。
- 「幾ら聞いていても、他人にとっては全く違う考え方と経験の話だ。だから内容に共感もしづらいし、傾聴も続けていられないだろう」などと考えて、話し手の内容を予め誘導する。そんなことは禁物だろう。
- 情報を整理するのは、あくまで自己表出の後の、事後の時点でなければならないと思っている。この点念の為お断りしておく。



5)おわりに：本書の使い方

作業仮説として

- 何度も述べてきたように、著者は別段何の専門家でもないし、学术论文を書いている訳でも何でも無い。ここで述べている内容も、全て著者自身の想定した仮説だ。
- 従って、述べた仮説の内容そのものを吟味されても、ちと困る。
「対照仮説との比較検討は、これで十分なのか」とか「根拠としている情報源の資料操作は、今後どのようにして精度を統一するのか」とかという吟味である。
- もとより個人の感想をまとめたものなのだから、これで内容が十分だとも完全だとも、正しいとも言わない。内容に不足や異論をお感じになる方もいらっしゃるだろう。

赤ペンを片手に

- その場合を含めて、むしろ著者としてお願いしたいのは、次のような使い方である。
- 赤ペンを片手に「この内容は納得できる」「ここは自分の考えと違う」「自分ならこう考える」と傍線やら書き込みやらで、真っ赤にさせていただくことである。つまりご自身の考えを浮き彫りにさせていただくための土台として、使って戴きたい訳である。
- 中にはこんな方もいらっしゃるだろう。「ここも自分の考えと違う」「この部分も違う」と赤ペンでぐいぐいと容赦なく書き込みをした結果、著者の記述を肯定している部分が全くなってしまうという方である。
- つまり著者の述べた内容をすべて否定する結果になったわけだが、しかしそれでも構わないのだ。その結果、ご自身のお考えは「自分の考えはこうだ」と明確になったことだろうか。

「自分の人生はこうだ」

- 「自分の考えはこうだ」と言えるということは「自分の人生はこうだ」と言えることである。「自分の人生はこうだ」と言えるのなら、少々のことがあったとしてもそうそう動揺はしないことだろう。
- 万一ご自身の価値観や価値が、周囲と衝突したり挫折を余儀なくされることがあったりしても、その逆境は自力で打開できる。つまりうつから脱け出せるわけだ。
- そのため起点としてお役にたてるのなら、著者としてこれに勝る幸いはない。これが執筆の目的であり動機である。



6)用語説明

以下の用語説明は、引用部分を含めて著者の見聞と理解の範囲で記述したものである。従って、確実な内容をお求めの場合は、記述に示した引用元参照元のほか、ご自身でその他の情報源を参照いただくようお願いする。

① 光トポグラフィー:

「日立製作所の登録商標。しかし、計測方法の概念を表す適切な名称・学術用語が他に無いため、2005年にその使用を公開。」

※株式会社日立ハイテクノロジーズのページ

トップ>社会を豊かにするハイテクソリューション>脳科学の「いま、ここ」

<http://www.hitachi-hightech.com/jp/here-and-now/09/>

② 光トポグラフィー検査:

- 「頭にかぶったキャップ状の装置から、体に安全な近赤外光を頭皮に当てて、脳の血液の流れを調べる光トポグラフィーを使った検査。血中のヘモグロビンが近赤外光をよく吸収する作用を利用する。血流の変化から、うつ症状の原因疾患を探ることができる。」日本経済新聞(2013年4月26日)

- 「『光トポグラフィー検査』では近赤外線を用いて脳血流量の変化を測定し、脳機能の状態を検討します」「脳が活動を始めると、思考などを司る前頭葉の神経細胞が活発に働いて大量の酸素が必要になるために、脳血流量が増加します。その量がどのようなパターンで変化するかを測定することで、『正常』『うつ病』『双極性障害』『統合失調症』『その他』に判別します」

「『光トポグラフィー検査』だけで診断を確定するわけではなく、あくまでも『診断補助』に位置づけられているのです」

※金沢医科大学病院の公式ウェブサイト

HOME>お知らせ>金沢医科大学 教えて!ドクター 第11回・最先端のうつ病
診断法・光トポグラフィー検査・近赤外線使い脳機能を「見える化」

<http://www.kanazawa-med.ac.jp/~hospital/2013/02/-11.html>

- 「うつ病(大うつ病性障害)・躁うつ病(双極性障害)・統合失調症のいずれの可能性が高いかが示唆されます。ただし、結果は確定診断ではなく、あくまで臨床症状にもとづく鑑別診断の補助として用います。(注)この検査は診断の確定や治療をするものではありません。)」

※東京大学医学部附属病院のページ

HOME>受診・お見舞い>診療科のご案内>こころの検査入院

<http://www.h.u-tokyo.ac.jp/patient/depts/kokoro/>

③ 精神療法:

「薬物を用いた薬物療法や身体に物理的に働きかける身体療法などに対し、精神療法は治療者が心理的な手段を用いて患者の心身に働きかける療法です。カウンセリング等の簡易精神療法、行動をよりよい方向に改善していく行動療法、患者の誤ったものの見方を改める認知療法、こころの奥底を分析していく精神分析療法、集団精神療法、自律訓練法、箱庭療法、遊戯療法、森田療法等があります。」

※「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」

HOME>用語解説>メンタルヘルス関係

<http://kokoro.mhlw.go.jp/glossary/mentalhealth.html>

(厚生労働省委託事業として一般社団法人日本産業カウンセラー協会が開設するサイト)

④ 認知療法(認知行動療法):

「認知療法・認知行動療法というのは、認知に働きかけて気持ちを楽にする精神療法(心理療法)の一種です。認知というのは、ものの受け取り方や考え方という意味です。」

※国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センターのページ

TOP>認知行動療法とは

<http://www.ncnp.go.jp/cbt/about.html>

⑤ 「リワーク」:

- 「うつ病などをわずらっていても、対処方法を身につけながら、無理なく復職できるよう、(1)生活リズムの立て直し(2)コミュニケーションスキルの習得(3)職場ストレスへの対処法の獲得を目的とするプログラムを提供し、復職に向けてのウォーミングアップ(『リワーク支援』とされています。)を行います。」

※「みんなのメンタルヘルス総合サイト」

ホーム>治療や生活に役立つ情報>働く人のメンタルヘルス>職場復帰支援(リワーク支援)～精神疾患で休職していてなかなか復帰が難しい方を支援します～

http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/3_04_03rework.html

(厚生労働省のサイト)

- なお「リワーク」の呼び方には幾つかあるようだ。「リワークプログラム」とか、上記引用サイトのように「職場復帰支援」「リワーク支援」とか。

- この「リワーク」を実施している機関の種類は、以下の通り幾つかある模様である。
 - A) 独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構傘下の
各地域障害者職業センター
 - B) 医療機関
 - C) そのほかの民間 NPO 法人など
などである。
- 具体的な実施内容は各機関によって異なるので、ご自身でご確認をお願いする。

A) についての参考サイト

※独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構のページ

機構ホーム>障害者の雇用支援>精神障害者総合雇用支援

<http://www.jeed.or.jp/disability/person/person04.html>

機構ホーム>全国の施設>地域障害者職業センター

<http://www.jeed.or.jp/location/chiiki/index.html>

B) についての参考サイト

※「うつ病リワーク研究会」のページ

会員医療機関

<http://www.utsu-rework.org/list/index.html>

- 上記で引用した「うつ病リワーク研究会」とは、リワークを実施している医療機関の中の有志が「リワークに関する研究活動と普及啓発活動」(同サイト「代表世話人挨拶」より)を目的に結成した団体である。
- 上記サイトには、この団体に参加している医療機関の情報とリンクが掲載されている(なお、このサイトに掲載されている医療機関が、リワークを実施している医療機関の必ずしも全てであるとは限らない。この点、ご注意をお願いしたい)。
- 因みに著者が利用したのは B) の場合に属する。
- 著者がリワークを利用した理由は、実施内容の中に集団療法があることであった。著者がそれまで通院していた投薬療法にせよ精神療法にせよ、一対一の個人療法である。集団療法ならではのメリットがあるのではないかと考えたのが、リワークの利用を考えた理由であった。
- 集団療法では、他のメンバーとの相互交流が可能である。これが方向性の発見や、孤立感や重圧感からの脱却に役立つのではないかと考えた訳である。「すごろく図」中の「⑫リワーク」の下の方に「相互交流」と吹き出しを追記してあるのは、この考えからである。

⑥ 「【仮称】リワークアフターケアプログラム」

- これは著者の造語である。従って「仮称」と頭記を付してある。
- 前項の通り、リワークは復職前の段階で参加するプログラムである。つまり復職すると同時に、リワークプログラムからは卒業することになる。従って、復職後にはリワークプログラムは利用しないことになる。
- もっとも一部の機関では、復職者に対するアフターケアを復職後にも行うプログラムを開設しているようである。このプログラムを指すために、仮の造語として書いたのが「【仮称】リワークアフターケアプログラム」である。
- これも、プログラム開設の有無やその利用の条件や実施内容などは、実施機関によって異なるようである。従ってこちらも、具体的な内容はご自身でのご確認をお願いする。

7)各種注記など

(ア)主な参考資料

細川貂々:著 幻冬舎

1. 「ツレがうつになりまして。」 (単行本)2006年3月・(文庫)2009年4月
2. 「その後のツレがうつになりまして。」 (単行本)2007年11月・(文庫)2009年4月
3. 「7年目のツレがうつになりまして。」 (単行本)2011年9月8日
4. 「イグアナの嫁」 (単行本)2006年12月・(文庫)2011年4月

泉谷閑示:著 ダイヤモンド社

1. 「クスリに頼らなくても『うつ』は治る 新しい自分になる30の視点」(単行本)2010年11月
2. 「8人に1人が苦しんでいる!『うつ』にまつわる24の誤解」(Web連載)2008年10月～2009年9月
<http://diamond.jp/category/s-izumiya>

NHK取材班:著 宝島社

1. 「NHKスペシャル うつ病治療 常識が変わる」(宝島 SUGOI 文庫)2013年6月
2. 「NHKスペシャル ここまで来た! うつ病治療」 (単行本) 2012年8月

(イ) 引用出典



- | | | | |
|---|---|---------|--------------|
| ① | 週刊文春 「うつ病体験記」 お薦めブックガイド (部分) | 文藝春秋 | 2007. 3. 1 号 |
| ② | 1分間人間ドック「仮面うつ病、精神的症状見えず」 | 日本経済新聞 | 2006年2月5日 |
| ③ | SAPIO 「井原裕×伊藤隼也『うつは薬では治らない』 | 小学館 | 2014年01月号 |
| ④ | SIGHT 「正常だから鬱になる 弱いんじゃない、まともなんだ」 | ロッキングオン | 2011年05月号 |
| ⑤ | 井原裕編 「精神科臨床はどこへいく : こころの科学増刊」 | 日本評論社 | 2011年9月 |
| ⑥ | 井原裕・松本俊彦・よくしゃべる精神科医の会編
「くすりにたよらない精神医学 : こころの科学増刊」 | 日本評論社 | 2013年10月 |
| ⑦ | 大野裕 「こころが晴れるノートーうつと不安の認知療法自習帳」 | 創元社 | 2003年3月 |
| ⑧ | 下園壮太 「うつからの脱出ープチ認知療法で『自信回復作戦』」 | 日本評論社 | 2004年05月 |
| ⑨ | 細川貂々 「ツレがうつになりました。」 | 幻冬舎 | 2006年3月 |
| ⑩ | 同上 「その後のツレがうつになりました。」 | 幻冬舎 | 2007年11月 |
| ⑪ | 同上 「7年目のツレがうつになりました。」 | 幻冬舎 | 2011年9月 |
| ⑫ | 同上 「イグアナの嫁」 | 幻冬舎 | 2006年12月 |
| ⑬ | 大野裕・細川貂々「ツレと貂々、うつの先生に会いに行く」 | 朝日新聞出版 | 2011年3月 |
| ⑭ | 細川貂々 「うつにもいろいろあるんです。」 | オレンジページ | 2011年2月 |
| ⑮ | 宮島賢也 「医者の方が薬を使わず「うつ」を消し去った20の習慣」 | 中経出版 | 2012年9月 |
| ⑯ | NHK取材班 「NHKスペシャル ここまで来た! うつ病治療」 | 宝島社 | 2012年8月 |
| ⑰ | 同上 「NHKスペシャル うつ病治療常識が変わる」 | 宝島社新書 | 2012年7月 |
| ⑱ | 泉谷閑示 「クスリに頼らなくても『うつ』は治る 新しい自分になる30の視点」 | ダイヤモンド社 | 2010年11月 |
| ⑲ | ライフサポート欄「配偶者のうつ焦らず見守る」(部分) | 日本経済新聞 | 2015年9月24日 |
| ⑳ | 全面広告 「『メンタルヘルス・シンポジウム2012 東京』開催報告
リワーク成功へのケーススタディ」(部分) | 日本経済新聞 | 2013年2月2日 |

(ウ) 使用ソフトウェアなど

- 特段の注記無き画像及びイラスト類は、「コミ Po!」(企画・開発「コミ PO 制作委員会有限責任事業組合」・販売元「株式会社ウェブテクノロジー・コム」)及び Microsoft Word または Microsoft PowerPoint 若しくは Microsoft Excel の機能を使用して作成しています。
- 使用したフォントは Windows® operating system 搭載のフォントのうち、商標や著作権表示にフォントの作成元として Microsoft Corporation が明記されているフォントのほか、商用利用可能なフリーフォントとして下記を使用しています。

たぬきフォント「たぬき油性マジック」(たぬきフォント)

<http://tanukifont.com/>

フォント 910「新コミック体」(フォント 910 運営局)

<http://www.font910.jp/index.html>

- Microsoft, Encarta, MSN, および Windows は、米国 Microsoft Corporation の、米国およびその他の国における登録商標または商標です。
- 「マジック」「マジックインキ」は、株式会社内田洋行の登録商標です。
- 引用人名の肩書き等について
文中に引用した人名の肩書き等は、引用資料所載のものです。現在では変わっている場合があります。
- 引用ウェブサイトの URL 等について
文中に引用したウェブサイトの URL 等は、引用資料所載若しくは本著執筆時点のものです。現在では変わっているか、リンク切れになっている場合があります。

御高覧有難う
御座いました

